

د. عماد رشاد عثمان

أحبَبت وغْدًا



التعافي من العلاقات المؤذية

الرواق للنشر والتوزيع


أحببت وغدًا

أحببت وغدًا

د.عماد رشاد عثمان

■ الطبعة الأولى .... يناير 2019

الغلاف: كريم آدم

التصحيح اللغوي: محمد حمدي أبوالسعود

رقم الإيداع: 22260/ 2018

الترقيم الدولي: 7 - 046 - 824 - 977 - 978



186 عمارات امتداد رمسيس 2 – أمام أرض المعارض – مدينة نصر

هاتف: 0220812006

rewaq2011@gmail.com

facebook.com/Rewaq.Publishing

أحبَبتُ وغْدًا

د. عماد رشاد عثمان

الرواق للنشر والتوزيع

إهداء..

إلى كل من صمد بالجوار رغم الآثار الجانبية للتخبط..
إلى كل من جازف بالبقاء..
إلى صـفاء..
وإلى بـكـر..

وإلى الذين لا أتخيل سيناريوهات الحياة في غيبة دورهم..
إلى فيليب ورفعت وعلي..

وإلى من حملاني بطرائقهما إلى الكتابة وحملا إليّ الكتابة.. أمي وأبي.

كيف بدأ الأمر

كان الاجتماع أسبوعيًّا.. مجموعة دعم غير مهنية بلا قائد وبلا وصاية.. إنما فقط أصحاب تجارب متشابهة يتشاركون آلامهم ويستندون على بعضهم ليتمكنوا من المواصلة! (مكاسيح بنتسند على بعض!).

سبع فتيات وشابان من شرائح عمرية واجتماعية مختلفة، لا يجمعهم سوى شيء وحيد؛ أنهم جميعًا كانوا ضحايا للمؤذي نفسه.

ولكن العجيب أن هذا المؤذي لم يكن شخصًا واحدًا.

كلٌّ منهم كان يسعى فقط إلى لملمة حياته الممزقة بعد انتهاء العلاقة السَّامة، وترميم البناء النفسي المحطم بعد الرحيل، كانوا يزحفون حتى يصلوا للقاء المجموعة لينقذوا ما تبقى منهم، وربما ليستعيدوا السلام النفسي الذي سرقه (الوغد) فيما سرق منهم!

السلام الداخلي.. كم أصبح صورة بعيدة كذكرى مشوشة، أو كحلم عابر لا نتذكر تفاصيله منذ تنزَّل على دنيانا ذلك الرجل! أو تلك المرأة!

(الوغـد) إنسـان واحـد قـد تعـدَّدت أقنعتـه، وتبدَّلت أسـماؤه واختلفـت ملامحه وتنوعت أكاذيبه. كنا جميعًا نظنُّ أننا مختلفون، وأن كلاً منَّا قد لاقى قدرًا سوداويًّا أو بلاءً أوعقوبةً ربانية أو صدفة حمقاء أو (قسـمة ونصيب!(، وكلٌّ منا يشـعر بالغربة والوحشة، كأننا فقط مَـن نحمل هذا الأمل الذي أدخلنا بوابـة العلاقة المؤذية والألم الذي حصدناه فيها!

حتى اجتمعنا هنا، فعلمنا جميعًا أنه المرض نفسه الذي يصيبنا كلنا.. وأنه مرضٌ واحدٌ يصيب (الأوغاد) أيضًا.. فيجعلهم مؤذيِّين.. ويجعلنا قابلين للإيذاء! وأن هذا السيناريو المعتاد البغيض مكرر بحذافيره كقصة مستهلكة، تختلف الأسماء والشخوص والأماكن، وتبقى الحبكة واحدة، والعنوان لا يتبدَّل (العلاقة المؤذية).

(١)

■ سـارة:

فتاة عشرينية، عاطفية تحمل شغفًا مفرطًا بالرومانسية، تصوُّرُها عن الحب أقرب لأميرات أفلام (ديزني) ربما بمَسحة دينية مغرقة في المثالية.

اكتشفتْ في (مجموعة الدعم) أنها كانت لا واعية تنتظر (الأمير الفارس) الذي يحرِّر الفتاة السجينة من الساحر الشرير، و(يختطفها) على حصانه ليحيا معها، سعيدين للأبد!

ربما كان الساحر الشرير في قصتها هو (أبوها) الغائب الحاضر، المنغمس في عمله غائبًا، والجاف الغليظ إن حضر، قد نشأت مع صراخه

الدائم وغضباته اللا متوقعة وتسلطه المفرط.

"كنتُ أبدو كطفلة سخيفة، مللتُ من انتظار احتضانٍ يبدو أنه لن يأتي منه أبدًا.. كنت جائعة له، جائعة للاستناد، ظمأى للاحتواء.. وما جوع الأب سوى انتظار رجل قوي تحتويني ضمته فيتلاشى خوفي الطفولي.

كان سهلاً للغاية أن تنجذب لـ(حسام)، فحياتها حين وصلت إلى (المجموعة) لم تكن سوى مرحلتين (مرحلة حسام) وتسبقها (مرحلة الاستعداد لحسام)!

كان الأمر مُمَهَّدًا للغاية (ليختطفها)!

(حسام) الشاب الأنيق الطويل اللبق، كان مسؤولاً عن أسرة طُلَّابية في جامعتها تهتم بالعمل الخيري، على شفا التخرج، فهو يكبرها بعامين، طَموح ومتدين، يتقن المجاملات تمامًا كإتقانه لإدارة أعمال الأسرة، ويتقن فيما يتقن أيضًا إدارة غضب فتاة غيورة.

كان (كاريزمائيًّا) كرمز طلابي بارز تتمنَّى الكثيرات قربه وملاطفاته.

هو رغم سيادته وسطوة حضوره الجذَّاب، لطيف محبوب، يَشْعُر الكلُّ بالألفة جواره.

كان دائم البسمة، راقيًا في معاملاته، أنيقًا في اعتباره لمساحات الآخرين، دافئًا في تنزُّلاته، خفيفًا في طلَّته، محترفًا في كسب القلوب قبل كسب المواقف!

كنتَ تشعرَ -حين تراه- كأنك أمام رجل يحمل قضية ما، أمام جندي لفكرةٍ كبرى، مشروع إنسان استثنائي ومتفرد، يبدو كأنه يدرك تمامًا ما يريد في مواقيت كانت الحيرة وأزمات الهُوية تعصف فيها بالمحيطين به!

رجل يعرف كيف يُنجز أمرًا ما، أو هكذا يبدو!

هل كان من الممكن لفتاة جائعة ألَّا تسقط في هواه؟!

أوَليس من الطبيعي تمامًا أن أجد نفسي أتخيله زوجًا ورفيقًا؟!

وهل كان من الممكن في أكثر أحلامي طيشًا أن أتخيل أن وراء هذا الوجه الرقيق والابتسامة النقية يقبع مسخٌ مشوهٌ سيمنحني خيبتي الكبرى؟ كيف لم ألحظ ذلك الشبه الواضح بينه وبين أبي؟ كأني فقط كنت أستكمل قصة جوعي، ويملأني الأمل أن أجد نهاية مختلفة!

لم أكن أدري في سكرة التلذذ بهواه أني دخلت طوعًا في شباك (الصياد النرجسي)، وأني ببساطة يتم إعدادي للالتهام ثانية!

قصتي مع (حسام) ككل قصة لأي حمقاء مع نرجسي بدأت بالانتظار والدعاء ليلاً ونهارًا بأن يجعله الله لي نصيبًا، ثم مراوغاته الحذِرة ومطارداته الراقية، ثم التلميحات الذكية التي تتركني بين الحيرة والأمل، وبين الشك وعدم القدرة على التيقُّن، فيُغذِي التلهف أكثر، ويزيد الدعاء والانتظار أكثر وأكثر، فأتورط بنفسي من حيث لا أدري!

ثم مصارحة مسرحية وانهيار لفيض الحب، حتى تخيَّلتُ أني قد أوتيت تعويضًا ربانيًّا عن كل وجيعة، ثم تحليق في سماوات العشق، ثم اتصال وانصهار، ثم يدخل الجسد المشهد، ليدور حوله كل شيء لبعض الوقت.. ثم ركود في العلاقة يعصف بكل طمأنينة داخلي، تَعقبه اضطرابات وحيرة وارتباك تثير عاصفة من التساؤل، ثم رحيل وعودة، فرحيل وعودة، فرحيل وعودة، ثم خسارات وخسارات تمتد لمساحات حياتي بأسرها وتحتل دواخلي، ثم وجدت نفسي ببساطة أتحوَّل لشخص آخر لا أعرفه، لا أرتاح بالقرب ولا أتمكن من الابتعاد!"

قصتها كانت تحمل ملامحَ مشتركةً مع قصة كل منا، وربما مع قصتك، وربما مع قصة تحضرها لك استعداداتك!

قصة تزاوج الوهم مع الإيذاء، وارتباط الاعتمادية بالنرجسية، وسقوط الاحتياج في بئر الزيف، وتعلق الظمأ بالسراب!

والأهم؛ نهاية واحدة.. الألم والضيق والتيه والتمزق!

وهـذا الكتاب يحـاول أن يركِّز على تلك المسـاحات المشـتركة في العلاقات المؤذية؛ لعله يمنحك تفسـيرًا يُخفِّف ارتباكك، وفَهمًا أوسع وأشـمل لحيرتك، وربما دفعة للتعافي! فالتعافي يبدأ عبر التلامس مع الألم والخروج من الإنكار ووضوح الرؤية!

نشـير إلى التشـابه بين قصتك وقصة كل علاقـة مؤذية، لعل تلك التشابهات تخرجك من الوهم وتكسر الخديعة، وربما تشعرك بطمأنينة مبعثها: (لسـت وحدك في هذا)! لعل تلك التشـابهات تجعلك تفهم كيف يتمكن منك التعلق ويستحوذ عليك (إدمان شخص ما)!

والآن فلنعد إلى جذور القصة فيما قبل التاريخ!

■ ■ ■



الرجـل الأسـطوري!

نُبْحِر في الأسطورة القديمة التي اشْتُقَّ منها اسم (النرجسي)، ربما لتشابه الوصف والخبايا كأنه يتناسخ في كل تلك القصص التالية.

نرسيسوس Narcissus (نرجس أو نرسيس): كان شابًّا فائق الجمال، حسن الطلة، مفرط الوسامة، وكان يدرك مستوى جماله المتفرد حتى تجاوزت ثقته بحسنه حدَّ الغطرسة.. الحدَّ الذي كان يشعره في قرارة ذاته بأن (لا أحد يستحقه).. كأنه جائزة فائضة القيمة (لا يمكن لأحد أن يقدره حقَّ قدره)، و(ربما من الظلم أن تحصل عليه امرأة واحدة فقط).. فهو أكثر مما يجب!

العجيب أن بعض نسخ الأسطورة التي تتحدث عن ولادته، تذكُر أن أمه حين وضعته جاءها (ثيراسيا) العراف الأعمى يحذِّرها قائلاً في نبوءته إن ابنها (نرسيس) سيعيش حياة مديدة وطويلة وعامرة.. فقط إن لم يلحظ ذاته ولم ينظر إلى نفسه يومًا.

وتقرِّر الأم أن تحمي ابنها من رؤية صورته أو مشاهدة جماله، لكن مواراة (المرآة) لم تكن كافية، فقد نشأ (نرسيس) متعجرفًا يحتقر من

يحبونه ويأملون رفقته، ويرى في مرافقته إياهم تفضُّلاً عليهم بوجوده، ولكن ذلك الاستعلاء والاعتداد الفائق بالذات لم يُفرِّق الناس عنه، وإنما بمفارقة كونية كعادة الحياة العابثة صار محبوبًا من الجميع ذكرانًا وإناثًا، يصدُّهم جميعًا فيهيمون به أكثر.

هو لم يكن يعرف الحب حقًّا، ولم يكن يكترث بمشاعر الآخرين، ولا يبالي باحتراقاتهم شوقًا له، ما زاده جاذبية وألقًا!

كأن البشر يحملون طبيعة غريبة (أن كل ممنوع مرغوب، وكل صعب وغير متاح يصير محط اشتهاء أكثر)!

■ ■ ■

وفي مكان قريب كانت تسكن إحداهن تراقبه وتتلصص عليه وتتبع أخباره وتحركاته، كواحدة من معجباته اللاتي يثيرهم تفرُّده، تلك كانت الحورية (إيكو).. كانت (إيكو) رقيقة مثالية حالمة، قد رفضت يومًا محاولات التودُّد من الإله (بان) إله الذكورة بكل سيادته وسلطته وثرائه وقوته؛ لتنتظر هذا الحب الحالم والانفعال الحار والقصة الرومانسية التي تتمناها في عقلها الشارد، وتدعو الآلهة ليلاً ونهارًا أن يكون لها نصيبٌ في (نرسيس).

وقد كانت (إيكو) قد خرجت لتوِّها من أزمة حياتية كبرى حين أغضبت الآلهة (هيرا) في موقف عابث، وتمَّت معاقبة (إيكو) بأن جعلتها تفقد صوتها وحديثها الرقيق الذي لم يكن يُمَلُّ، وأصبحت لا تتمكن من إجراء حوار طبيعي مع أي إنسان، وإنما تكتفي بترديد المقاطع الأخيرة

www.Mktbtk.uk

من عباراته وتقلد صوته لا أكثر، ولا تتمكن من صياغة أفكارها هي.. تمامًا كطفلٍ يُقلِّد كلماتك، ولا شيء أكثر! تحوَّل كلام (إيكو) كما هو اسمها إلى مجرد (صدى).

▪ ▪ ▪

قد كان (نرسيس) يهوى الصيد وحياة الترف، يخرج للغابات مع رفقائه يَعْدُون وراء الفرائس يصطادون لهوًا لا غذاءً، والحورية (إيكو) تتبعه وتستمر في مراقبته وتأمله من بعيد.

ربما هي كانت، رغم تشوقها للعلاقة المثالية الحالمة، ترى نفسها دومًا أقل من أن يبادلها الحب رجلٌ مثله.

تشعر بنوع من انعدام الاستحقاق، كأنها ليست كفؤًا لتكون رفيقته وهو الوسيم المحبوب، وهي تلك المنبوذة البائسة الحالمة التي تردد الصدى ولا يمكنها أن تنشئ حوارًا مع أحدهم.. فما بالك بتواصل وعلاقة!

ولكن كعادة الحب لا يخضع للمنطق، فرغم يأسها من الوصل، بقيت تتابعه وتتلصص على أخباره وحكاياه.. تمامًا كما تفعل أي فتاة تتبُّعًا لحبيبها المُشتهَى الذي ربما لا يلاحِظ هواها، وربما لا يدري أحيانًا بانتمائها للوجود.

ومع الوقت يصيبنا الحب بضبابه فنبدأ بالتأويل، فنخلط بين رغباتنا وبين الواقع؛ فنؤول أفعال المحبوب ومواقفه على أنها ملاحظة منه لنا، أو تلميح بهوى مكنون في داخله، أو رسالة ضمنية، أو تعبير مشفَّر عن كونه يبادلنا الشعور نفسه! وهو بالضبط ما حدث مع (إيكو).

ففي يوم ما قد خرج نرجس كعاته مع أصدقائه للصيد، وتفرقوا

مصادفة وراء الفرائس حتى تاه (نرسيس) عنهم وضلَّ طريقه، و(إيكو) لم تزل تتخفَّى بين الشجيرات تتابعه.

وأخذ (نرسيس) ينادي على أصدقائه، وحين فتحت الحورية (إيكو) فمها ـ ونظرًا إلى تلك اللعنة التي أصابتها ـ باتت تردد صدى صوته المنادي، ويظن (نرسيس) أن ذلك الصوت هو أحد أصدقائه يناديه ليعرفه مكانه.

وتتوهم (إيكو) في سكرة الهوى الذي أعماها أنه يُجري معها حوارًا رمزيًّا، أو يقصدها ويعنيها ويبادلها شعورها نحوه!

- رفيقي أين أنت! = أين أنت!
- أنا أبحث عنك طويلاً! = أبحث عنك طويلاً!
- تعال إليَّ! = تعال إليَّ!

وحين يشتد تأويل (إيكو) لنداءات (نرسيس) وأوصافه على أنها موجهة نحوها، تعدو نحوه فاتحة ذراعيها بلهفة تشتاق لاحتضانه.. وإذا به بكل بروده المعتاد يردها بعنف ويدفعها بجفاء ويزيحها عن طريقه، فسقطت أرضًا وهو ينظر إليها في استعلائه معلنًا أنه لا يعرفها ولا يحبها، وأنها لا ولن تليق بمثله أبدًا!

ويرحل (نرسيس) عنها ليكمل بحثه عما يريد، تاركًا إياها تلملم كرامتها الذبيحة، وتحمل خجلها الأنثوي المستباح، وتتجرع مشاعر الخذلان والأسى وارتطامها العنيف بخشونة الواقع بعد تحليقها لتوِّها في عوالم الوهم.

■ ■ ■

وتعود (إيكو) لتجلس على ضفة البحيرة وحيدة منبوذة تشعر بالعزلة أكثر، ويتنامى داخلها الغضب أكثر وأكثر، ويتحول إلى رغبة عاجزة في الانتقام لأجل أنوثتها المنتهكة، وتمضي الليالي بين بكاء وصراخ ودعاء للآلهة أن تصبَّ غضبها عليه، ترفض الطعام والشراب ومخالطة الناس، حتى بدأ جسدها يذبل ونضارتها تنزوي.

أما (نرسيس) فلم يكن يكترث، بل هو ربما لا يتذكر الأمر، فهي مجرد حادثة مكررة ورقم آخر يضاف إلى عدَّادات المتطلعين إلى قربه، ووجه جديد يضاف إلى قائمة مقتنياته ممَّن عشقْنَهُ وهو لا يبالي.. ويعود (نرسيس) لحياته ولرحلة صيد لاهية جديدة!

ويشتد حزن (إيكو) ويعصف بجسدها أكثر، حتى ماتت ذابلة منهكة وهي تصرخ للآلهة.. ويتحول جسدها إلى رماد نثرته الريح في الجبال (فصار هو -في الأسطورة- "صدى الصوت" الذي نسمعه ممزوجًا بأنينها).

وهنا تكترث آلهة (الأولمب) وتستفيق.. وتقرِّر الآلهة أن تنتقم من (نرسيس) المغرور، وتُوكل الأمر إلى (نيمسيس) إلهة القدر والجزاء.

(نيمسيس) التي تستدرجه ذات صيد إلى بحيرة صافية يبدو أنها البحيرة نفسها التي ماتت عندها (إيكو)، مياه البحيرة شديدة الصفاء لدرجة أن (نرسيس) حين ينظر إلى صفحة الماء يرى انعكاس وجهه عليه، وهناك تنزل به لعنة السماء وتتحقق نبوءة العرَّاف (ثيراسيا)، ويقع في قلبه عشق مرضي لصورته وملامحه، دون أن يدرك أن ذلك الذي يراه هو وجهه هو نفسه؛ إنما يظنه وجه محبوبة جميلة تتوارى عنه كلما مدَّ يديه لاقتناصها.

رأى (نرسيس) في تلك الصورة المنعكسة على وجه المياه الصورة الوحيدة التي تليق بحبه، فتعلق بها، وتجسَّد حبه لذاته في ذاك الهوس الذي ملأه نحو النظر إلى هذا الوجه المرتسم على صفحة المياه، يتأمله ويناجيه.

حتى ذَهل عن كل شيء عداه، وغاب عن كلِّ ما سواه، وافتُتِن بتلك الطلة البهية وبقي هناك في الانتظار يتأملها دون لقمة أو شربة ماء، فصار يذوي ويذبل حتى هلك هناك جوار البحيرة ومات في موضعه، فنبتت مكانه زهرة (النرجس) كرمز لتلك القصة الأسطورية!





رمزية الأسطورة وعلاقتها النفسية بنموذج العلاقات المؤذية

تلك القصة التي استلهمتها (أدبيات التحليل النفسي الأولى) واستخدمت بطلها رمزًا لهذا الاضطراب واشْتُقَّ من اسمه مصطلح (النرجسية)/ (النرسيسزم) Narcissism الذي ينشغل فيه المرء بذاته وتأخذه نفسه عمَّا سواه، ويصبح حبه موجهًا في أساسه نحو نفسه، حتى يؤذي من حوله، وربما يتسبب في هلاك نفسه بفعل هذا الحب الذاتي المريض!

إن المتأمل لهذه الأسطورة القديمة، سيجد رموزًا وإشاراتٍ لكواليس تلك العلاقات الشائهة الطافحة بالوجع والاضطراب.

نرسيس كان صيَّادًا يصطاد للهو لا للطعام.. وفي ذلك إشارة بالغة إلى طبيعة النرجسي الاصطيادية.. وميوله للإغواء والإغراء، فالصياد اللَّاهي لا ينتقي سوى الفرائس التي تحمل تحديًا ومتعةً في نَيْلها.. ولكن في الوقت نفسه تلك التي تحمل طبيعتها الخلقية خصائص الفريسة.. (والنرجسي في العلاقات أيضًا كالصياد، ينتقي الفريسة التي ربما تحمل

نوعًا من التحدي في البدايات).. وما يحبه الصياد النرجسي هو عملية الصيد ذاتها لا الفريسة، تستهويه المطاردة لا التغذي، بل ربما يزهدها تمامًا بعدما تصير مملوكة له!

ويقوم الصيد على وضع الطعوم ونصب الفِخاخ.. والطُعم لا يكون مما يحبه الصياد وإنما مما تحبه الفريسة.. فلا أحد ينصب للأرنب طُعمًا من ثمرة المانجو إنما من الجزر؛ لأن الأرنب يحب الجزر حتى وإن كان الصياد يهوى المانجو. وهكذا، النرجسي ينصب في إغواءاته لفرائسه والتي تقوم دومًا على فِخاخ الكلام وطعوم الوعود ما تهواه الفريسة وتنتظره، وما تترقبه وتأمله وتتمناه فيظهر ما تشاؤه الفريسة لا حقيقة الصياد نفسه!

بل إن لدى النرجسي قدرة عجائبية على استشفاف ما تريد سماعه ليسمعك إيَّاه، وما تأمله من رفيقك ليظهره لك في البدايات!

في نبوءة العرَّاف لأمِّه بأن نرسيس سيعيش حياة طويلة فقط إن لم يلحظ ذاته.. تكمُن هنا تلك الإشارة أن كل نرجسي يمكنه أن يحظى بحياة صحية وناجحة ومشبعة، بل ويحقق نجاحات استثنائية تُرضيه ومن حوله، فقط إن توقف عن ملاحظة ذاته واستعلى على نداءات هوسه بنفسه، وتوقف عن تقديم حاجاته ورغباته على حاجات الآخرين، واعيًا أو غير واع.

وهو للأسف نادرًا ما يحدث؛ فهي مفارقة متناقضة أن يتحلَّى النرجسي بالتواضع.. وقلَّما يدرك النرجسي هذا الأمر إلا متأخرًا للغاية، أنه يمكنه أن يحظى بحياة جيدة حقًّا إن تخلَّى عن النظر إلى ذاته والتعبد لها. تلهيه عن ذلك المكاسب اليومية التي يحظى بها، وقدرته الغريبة على حيازة

القبول، ونجاحه في عمله واتساع دائرة علاقاته.

لـذا قد يحظى النرجسي بحياة ناجحـة ظاهريًا، ولكنها خاوية من المعنـى والقيمة ولا تُرضيه ولا تُشـبعه على وجـه الحقيقة، ولا يدرك أنه يحمل شـفرة الحل داخله، وأن أسـاس خوائه الرُّوحي هو تمركزه المفرط حول ذاته.

اسم الحورية (إيكو) تلك التي وقعت في هوى (نرسيس).. والتي لم تكن تملك سوى ترديد المقاطع الأخيرة من عبارات الناس، والتي اشتُقَّ من اسمها (صدى الصوت Echo).. وفي ذلك إشارة رمزية لما يحدث من تلاشي المرأة الانهزامية في النرجسي، حتى تصبح مع الوقت مجرد (صدًى) لوجوده، وظلٍّ لكيانه، ودون دور حقيقي، وربما بلا أدنى تأكيد للذات أو مبادرة ولا حرية انفعالية.. (كجسم مُعتم يعكس إشعاعات إطلالات النرجسي بلا ضوء ذاتي).

وذاك ما تتذوقه كل أنثى تخوض تجربة علاقة مؤذية مع نرجسي، تشعر مع الوقت أنه يمسخها ويمتص صوتها ويتغذى على كيانها حتى تستيقظ يومًا فتجد نفسها بلا هُوية، وكل شيء صار يدور حوله وفيه، وأنها باتت مجرد كائن هامشي ظلالي وصدى جانبي لوجوده، ولا شيء أكثر!

العجيب أن الأسطورة تروي كما ذكرنا أن (إيكو) قد رفضت قبل علاقتها بـ(نرسيس) إله الذكورة (بان) الذي تقدَّم لها خاطبًا.. وفي ذلك إشارة رمزية لتلك الطبيعة الأنثوية التي ترفض كل أحد سوى هذا النرجسي مهما كان مدى حب غيره لها، ومهما كانت رجولته البادية وظروفه، بل حتى إن كان رمز الذكورة ذاته وإله الفحولة، لتبقى في

انتظار هذا النرجسي رغم إيذائه! (هي ببساطة ترفض كل رجل آخر؛ انتظارًا لتلك القصة اللامعة الوهمية والمترسخة في نفسها الحالمة).

بعد كارثة الفراق والوجيعة لم يكن (نرسيس) يكترث، كأن شيئًا لم يكن، في الأثناء نفسها التي كانت (إيكو) يقتلها فيها تحالف من الاشتياق والوحشة والشعور بالعار والمهانة.

وتلك هي القصة المكررة بعد الهجر في العلاقات المؤذية؛ النرجسي تمر حياته بالسلاسة ذاتها، لا شيء ينقصها، مواصلاً أداءه اليومي الاستعراضي المعتاد، أما الفتاة التي فقدت صوتها وشخصها ونكهتها وملامح روحها؛ فحياتها تبدو كأنها تيبَّسَتْ في وضع الانتظار، وكأن الزمن لا يودُّ أن يمنحها نسيانًا رحيمًا! يبدو في هذه اللحظة أن الأوغاد يربحون دومًا!

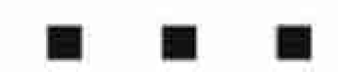
إن الآلهة حين تغضب وتقرِّر الانتقام لـ(إيكو) وغيرها من ذلك المغرور المتعجرف (نرجس) تكل الأمر إلى إلهة القدر (نيميسيس) الإلهة الأنثى، وفي الأساطير اليونانية تعدُّ نيمسيس هذه رمزًا للكارما (الجزاء من جنس العمل)، وتحقيق العدالة الإلهية، وإنزال العقوبات.. كنوع من الإشارة الرمزية إلى أن ما يخرج من النرجسي سيدور في فلك الكون ثم يعود إليه بانتقامه، وأن الشر والإيذاء يحمل في نفسه عقوبة المؤذي ذاته، وإن كانت مؤجَّلة متأخِّرة، ولكنها لن تسقط بالتقادم!

ربما قد أتى الجزاء متأخِّرًا بعد هلاك (إيكو)، ولكن الإشارة إلى أن موت (نرسيس) كان بسبب هوسه بذاته وليس بشيء خارجي، وأن جزاءه نبع من نفسه وبيده ومصيره، كان نتاجًا لتكوينه، وأن ما تبجَّح به كثيرًا وارتكز عليه وتمحور حوله هو نفسه ما كان سبب في تدميره!

وهو ما نؤكد عليه حين نتحدث عن ذلك الخواء الذي ينهش المؤذي

من الداخل، وتلك الفجوة الظلامية التي تتسع في نفسه بعد كل إيذاء حتى تلتهمه ذات يوم! لنعلم يقينًا أنه وإن بدا لك سعيدًا متهكمًا متسيِّدًا ومتماسكًا فهو يفتقد أبسط أبجديات السلام النفسي والراحة الداخلية!

ورمزية انعكاس الصورة على صفحة الماء وكونها الشيء الوحيد الذي وقع النرجسي في حبه لها بالغ الدلالة، ونود أن نحشد لها الانتباه؛ فالنرجسي كما سنعلم غير قادر على الحب الصحي، وكل حبه في الحقيقة موجه نحو ذاته من زاوية ما، حتى وإن لم يدرك هو أو شريكه هذا الأمر ظاهريًّا (ما يحبه فيك ليس سوى انعكاس صورته عليك).. يحب حبك له ولا يحبك، يحب تمجيدك له وغزلك الموجه قربانًا إليه وطقوس احتفائك به، يحب صورته اللامعة في صفحة عينيك وبريقه الساطع في انبهارك به، ولكنه لا يحبك أنت!





هل وقعت في حب نرجسي؟

"لقد تعبت.. أذكر أن جميعهم أرادوا أن يصبحوا أطباء أو رواد فضاء في صغرهم.. يا إلهي! من أين خرج لنا كل هؤلاء اللصوص والقتلة؟!"

"مكسيم جورجي"

إليك علامات تتعرف بها على النرجسي...

(ليس بالضرورة أن تتوافر جميع هذه الصفات في شخص واحد، ولكنها تنويعات لأعراض هذه الشخصية المضطربة).

الإحساس بالعظمة والتفوق:

يشعر النرجسي والمؤذي أنه شخص فريد من نوعه، يبالغ في الأبهة والاعتداد بالذات، وقد يرى أنه يحمل إمكانيات استثنائية، وأن تلك الطاقات ربما هي مُعَطَّلة عن الخروج والتألق كما ينبغي لها أن تكون، وذلك بسبب الظروف والأحقاد.

ويعتقد أنه لا يتمكن من فهمه واستيعابه وتقديره إلا أناس متفردون مثله أيضًا، ونخبة معينة من البشر، ما يمنحه تبريرًا مريحًا أمام النقد أو

www.Mktbtk.uk

النصح (فحين تنصحه أو تنتقده فأنت فقط مجرد عاجز آخر عن فهمه، أو إنك سطحي أو غبي لا ترقى إلى منزلة استيعاب تفرده).

وهذا التوجه النفسي بلا شك ما يجعل اعترافه بوجود مشكلة فيه أمرًا غاية في الصعوبة، ما يعيق تمامًا حصوله على علاج نفسي أو حدوث معجزة التغيير داخله، بسبب تلك الدفاعية المنيعة أمام الاقتراح أو النقد أو نصائح التقويم.

ولهذا أيضًا يظهر مغرورًا مظهريًّا متعجرفًا مستعليًا، إما بشكل واضح للعيان، وإما بشكل متخفٍ لا يظهر إلا للمقربين من دائرته الحميمة.

فيرى نفسه الشخص المتفرد الذي لا يشبه أحدًا ممتلئًا بالخصائص التي تميزه عن الجميع، ويمكنه أن يصير أي شيء أو يحقق ما يشاء، وشروط الحياة لا تنطبق عليه، والقوانين لا يندرج تحتها، والقواعد هو استثناؤها الوحيد إن صدقت!

الحياة بالنسبة إليه صراع مفرط ومنافسة مُضْنِية ليصبح الأول، والوجود من نظرته محض سباق لا ينتهي، ينبغي عليه أن يتوج فيه فائزًا!

الشعور بالاستحقاق الاستثنائي (Sense of Entitlement):

أي أنه يستحق معاملة خاصة ومتفردة، وينبغي أن يعامله الناس معاملة مختلفة عن الشائع، وبحفاوة بالغة وتقدير مشهود واحترام كبير.

لذا هو متطلب على الدوام، شديد الإلحاح على احتياجاته ورغباته (صعب الإرضاء حتى يبدو إشباعه وإقناعه بك ضربًا من الاستحالة!).

وهو لا يكاد يتحمل التجاهل أو الشعور بالاعتيادية، ناهيك بسوء المعاملة أو الشعور بالرفض أو تجارب الفشل، تلك المعاملة (الرفض/

أو النقد/ أو المعاملة الاعتيادية ومساواته بالآخرين) التي تؤدي إلى ما نسميه (الجرح النرجسيNarcisstic injury).

لديه كذلك هوس بنيل الألقاب وحيازة المكاسب واعتلاء المناصب، ويبالغ أحيانًا في ادِّعاء عمق علاقاته بالأشخاص ذوي الشهرة أو المكانة والسلطة.

وينتج عنه طول التفاخر بالإنجازات وكثرة الحديث المتغطرس عن الذات، حتى تجد الحديث مهما كان يدور ليعود للحديث عن نفسه وخبراته كمعيار لكل شيء!

حسَّاس بشدة للنقد:

يعاني المؤذي من تحسُّس مُفرط لأي تعليق سلبيٍّ يخصُّه، أو يتعلق بصفاته أو أفعاله أو ما انتمى إليه على نحو ما.

يغضب بشدة أمام النقد ويصارعه بعنف، ويعتبر أي نقد نوعًا من الإهانة والانتقاص ومبارزة شخصية تستوجب القصاص.. وإن لم يستطع الاقتصاص في لحظتها أو الدفاع أو القيام بهجمة مضادة فور تعرضه؛ يبقى موتورًا يحمل ثأره الذي ينتظر الوقت المناسب لإمضائه ولو بعد حين.

ربما أحيانًا لا يُظهِر هذه الحساسية، أو يكتم غضبه ويواريه، وربما يحاول إظهار شيءٍ مناقضٍ لها من التبسُّم والمرونة الظاهرية، أو يفتعل عدم الاكتراث رغم احتراقات دواخله! أو ما يُسمَّى (تكوين رد الفعل Reaction Formation).. بإظهار احترافي لنقيض ما يشعر به.

الأهم أن هذا (الغضب النرجسي) قد لا يكون دومًا تجاه نقدٍ متعمَّدٍ

ظاهر السلبية، بل أحيانًا تجده ينفعل بشدة تجاه عبارات وسلوكيات عفوية لم يقصد بها صاحبها أيَّ إساءة، وربما لم يكن منطلقها النقد أو التعليق السلبي؛ بل ربما لم تكن تتعلق بالنرجسي أصلاً، ولكن النرجسي مبدع في التأويل ولَيّ أعناق المواقف والكلمات، مستخرجًا منها منطلقات نفسية غريبة لدى صاحبها، كأنه يحاول الانتقاص منه وسرقة بريقه وتهديد نجاحه.

فكثير من الكلام الاعتيادي التلقائي -والذي ربما يستخدمه هو نفسه كثيرًا- إن وجَّهه أحد إليه فهو إهانة متعمدة وجرح مقصود واجب القصاص ولو بعد حين!

لذا تجد المحيطين به ممتلئين حذرًا في حديثهم معه (وبالأخص شريك حياته وأبنائه)، وكذلك مشغولين بتغيراته إن تغيرت طريقته نحوهم، لعله يكون قد أغضبه موقف قديم لم يلحظوه، أو كلمة عابرة صدرت بغير قصدٍ فقامت عواصفه الداخلية تجاهها! ما يجعل المحيطين به في حالة تأهُّب دائم وترقبٍ لأنواء غضبه، فيصبحون أكثر عرضة لعواصف القلق وربما للأمراضٍ الجسدية المتعلقة بالضغط العصبي!

الأنانية المفرطة:

يقدم النرجسي/ أو السيكوباتي ذاته على كل شيء، فالأولوية الأولى التي ينبغي أن تكون على قائمة الوجود الإنساني بأسره هي لرغبات هذا الشخص وتلبية احتياجاته! لذا يجب على الكون أن يسير على هواه ووَفق مشيئته وبطريقته وحده.

وتلك الأنانية ربما تكون:



- واضحة جلية ظاهرة Overt Narcissism يمكن للكل ملاحظتها.
- أو متخفية ومتوارية Covert Narcissism وهي الأصعب.. فليس كل نرجسي هو ظاهر الغرور سهل التشخيص للعابرين.

فقد تجد صاحب النوع المستور من النرجسية، يُظهر حينًا أنه ذلك المتفاني الذي يحترق من أجل الآخرين دون تقدير منهم ولا مكافأة، يغذي فيهم الشعور بالذنب والتقصير تجاهه، مستجلبًا بشكل خفيٍّ دورانهم في فلك إرضائه.

أو تجده يرواغ في استمالة دوافع الآخرين ليصبح في النهاية مرادهم هو ما يريد، ودوافعهم بأسرها تتمركز حول أغراضه ودوافعه.

أي أنه ببساطة يجعلك تفعل ما يريد ظنًّا منك أنك تنفِّذ إرادتك أنت، وأن هذا هو ما تريده، هو يلقنك النية ويقحم فيك الإرادة فقط لتوافق هواه.. دون أن يطلب الأمر بشكل صريح!

وكم من امرأة وجدت نفسها على فراش النرجسي وبين يدي المؤذي؛ وقد أقنعها لتوِّه أن هذا هو ما تريده هي وما تمَنَّتْهُ، بل واحتلَّ أحلامها طيلة عمرها، وأنه هنا فقط ليحقق لها تلك الأماني.

(المؤذي هو من يجعلك تمنحه ما يريد، ثم يجبرك على أن تشكره أنت على قَبوله تلك المنحة).. حين يوهمك ببراعة أنه صاحب العطاء هنا لا المتلقي!

نقد الآخرين والسخرية اللاذعة والتهكمية:

كونه يرى في نفسه التميُّز ويصنِّف ذاته بالأفضلية والتفوق، بل وينسب تفوقه ذلك لما يعتبره تكوينه المتفرد وهمته وسعيه، فهو يرى

لنفسه الحق في تقييم الآخرين والانتقاص منهم.

فتجده كثير الحكم على الناس وربما المؤسسات، (لا يكاد يعجبه شيء)، يتصيَّد الأخطاء، ويتتبع السلبيات ويجلبها إلى مركز الرؤية كأساس للتقييم، ويتخذها ذريعة للنبذ والرفض.

فإن لم يجد مبررًا للنقد، ولم يمسك بسلبية واضحة يُقِيمها سبيلاً لشيطنة الآخر وتسفيهه، يَعمد حينها إلى المراوغة والتأويل أو التشكيك في النوايا والنفوس إن صدر عنها شيء إيجابي!

النرجسي رغم كونه قد يصف نفسه بالمرونة والإنصاف، يصنف الوجود والأشخاص تصنيفا ثنائيًّا باردًا وجامدًا إلى الأبيض والأسود (التقسيم القطبي) Splitting.. أي أن الكون بأسره ينفلق إلى قطبين بلا وسط.

الأبيض منه هو ما وافق هواه وأغراضه وانتماءاته وتحمساته، أو من منحه دعمًا نرجسيًّا وتقديسًا، أو منحه مساحات من التقديم والحفاوة والتصفيق والموافقة.. والأسود هو كل ما لم يوافقه في الجوهر أو في (الرتوش)، وكل من سلبه تلك الحفاوة أو من لم يعامله بما يظن أنه يستحقه من حسن المعاملة.

بل إن مجرد وجود أمر سلبي بسيط لدى أحدهم بما لا يوافق معايير النرجسي، قد يمنحه ذريعة كافية لإصدار الحكم عليه بتجريده من كل قيمة ومعنى إيجابي، وشيطنته وإضافته إلى معسكر السواد الوجودي في نظره!

وهكذا أنت إن ارتبطت بنرجسي تجد نفسك تتأرجح في نظرته بين الملائكية، كأنك خيرَ مَن استنشق هواء الكون هذا الصباح، وبين

الشيطنة المفرطة واللا قيمة كأنك أسوأ من وطئ أرض حياته يومًا.. فقط بناءً على موافقتك لمعاييره من عدمها!

(من الجدير بالذكر أن هذا التقسيم القطبي المفرط للوجود إلى أبيض وأسود، بلا مناطق رمادية أو مساحات وسطى، يوجد أيضًا لدى أصحاب (اضطراب الشخصية الحدية) والتي غالبًا ما تسقط في حب النرجسي ويشكلان ثنائيًّا شائعًا جدًّا، ولكنها تقوم بهذا التقسيم داخليًّا على مستوى نفسها وذهنها، ربما دون أن تمارس النقد أو السخرية والتهكم وإنما تمارس اللوم، فالناس يتأرجحون لديها أيضًا فقط بين النور الساطع والظلمة الحالكة، بين أن يكون أحدهم ملاكًا خالصًا والآخر شيطانًا مَريدًا، بل ربما الشخص نفسه حين تحبه فهو قديس خالص نقي، وحين يجرحها أو يؤذيها ولو في موقف فهو شرير خالص الشر!

وبالتالي يحمل كلاهما معتقدات مغلوطة مشتركة مثل (إذا لم يكن الشيء مثاليًّا فهو إذًا بلا قيمة)، (والتسعون بالمئة تساوي صفر فقط لأنها ليست مئة بالمئة)!

ذلك النمط من التفكير البندولي المتأرجح بين قطبين يشترك فيه (النرجسي) مع (الحدية)، وربما تكون تصوراتهم تلك من المساحات المشتركة التي تجمعهم في البداية، فيتشاركان العزف في مقطوعة البدايات ويظنونها نوعًا من التوافق الاستثنائي، وتكون تلك العلاقة العاصفة بالانفعال والطافحة بالوجع والتي تُعقِّد الأمور كثيرًا لدى كليهما، وتؤخِّر حصولهما على المساعدة التي يحتاجها كل منهما).

النرجسي يرى عقله الاستثنائي هو معيار الحقائق، ويظن تصوراته موازين تقاس عليها الأشياء والمواقف، ورؤيته مقياسًا للأشخاص،

فيحق له أن يضع على كل منهم لاصقة ووصمة، ويرفع من يشاء إلى مصافِّ العظمة والبهاء!

لـذا تجده دائم التنـدُّر، كثير الخوض في نقائـص الآخرين، متتبعًا لعوراتهـم وفضائحهم عـلى نحو لاذع السـخرية. وهذه مـن آليات الإيذاء في العلاقة.

يستخدم تلك الطريقة التهكمية في العلاقات كنوع من (الانتقاد الآمن) لشريكه؛ ما يمنحه مخرجًا إن تفاقم غضب شريكه بأن يبرر الأمر بأن نقده كان محض مزاح غير مقصود، وأن اللوم على شريكته هنا فقط؛ فهي مفرطة الحساسية ثقيلة الدم لا تتقن المزاح والهزر وتأخذ الأمور بجدية أكبر من اللازم!

(مزاح النرجسي -غالبًا- طريقة متخفية كثيرًا ما يستخدمها ليُمرِّر انتقاداته على نحو لا يعرضه للمساءلة)!

الاستغراق المفرط في أفكار النجاح:

والانشغال الزائد بأحلام التفوق، بل ربما هو يهرب كثيرًا في شروده ليصنع عالمه الخاص الذي يجلس فيه بمواقع الاستحقاق التي يتوقعها، حتى يصل الأمر ببعضهم -إن أصابه تعثُّر ما في حياته- أن تستولي عليه أحلام اليقظة بين النجاح المبهر أو القوة الخارقة أو السيادة المطلقة أو المكانة الاجتماعية البارزة أو تحقيق المنجزات اللا مسبوقة.. ويكون شروده في عالمه ما يُخفِّف عليه الواقع ويمثِّل له ملجأً يومَ تُعَرِّي أمامه الحياة حقيقته، أو يثقب له الواقع فقاعته الواهية.

وفي أحيان أخرى يستولي عليه الطموح؛ فيُركِّز دومًا على ما يفتقد

وما يريد وما ينقصه أكثر من تركيزه على ما يملك فعليًّا، إلى الحد الذي يمنعه من الاستمتاع بأيٍّ من النجاحات الصغيرة التي تمر به، فقط لأنها محض خطوات عابرة نحو الإنجاز الأعظم الذي يحلق نحوه!

وربما هذا الطموح المفرط، إضافة إلى تكوينه النفساني اللا متعاطف هو ما يجعله يتحول إلى وصولي أو استغلالي متسلق، يستخدم الآخرين في الوصول لمبتغاه، ويحاول دومًا تحويل المحيطين إلى بيادق على رقعة أحلامه، وجنود مُوجَّهين لتحقيق مقاصده بغضِّ الطرف عن الوسيلة! فلا يكترث كثيرًا بمشاعر المحيطين، ولا يلقي كثيرَ بالٍ بأحاسيس الآخرين.

وأحيانًا يكون تمركز النرجسي لا يدور حول النجاح والإنجاز، قَدْر تركيزه على جماله الظاهري أو وسامته أو جاذبيته أو ذكائه، أو موهبة يحملها أو قدرة ما يتحلى بها أو مهارة يتقنها، أو وظيفة ومركز يشغله.

صعوبة في الشعور بالآخرين أو التعاطف معهم:

رغم كونه قد يبدو دافئًا رقيقًا حميمًا فالحقيقة أنه لا يمكنه أن يشعر إلا بذاته، ولا يمكن أن يكترث إلا بأحاسيسه الذاتية فقط، وكل المشاعر التي يستوردها من الآخرين ويتلبسها هي زائفة زائلة مؤقتة!

ويفيده بشدة هذا (القناع الدافئ) في الوصول للآخرين وحيازة ثقتهم، يُمكِّنه ذلك من التلاعب بالمشاعر ببراعة، ولكونه غير قابل للانخراط العاطفي وقدرته الاستثنائية على اللامبالاة، فتسهل عليه المحاورة والمناظرة والبيع والإقناع والإغواء.

الغيرة على إعجاب الناس بغيره:

ونظرًا إلى كونه يهوى دومًا أن يكون محطًّا لإعجاب الآخرين وانبهار المقربين منه ومحورًا لحفاوتهم؛ فإنه يودُّ أن تبقى هذه الحفاوة والتقدير حصريًّا له وحده، هو لا يريد فقط أن يحصل على إعجابك.. إنما يبتغي أن يستحوذ على كامل طاقات الإعجاب منك، فلا يبقى منها شيءٌ ليتوجَّه لغيره! لذا يصيبه استياء بالغ إن ذكرت أحدًا أمامه بالخير، ولو كان المديح في شيء ليس من مساحات التنافس بينهما.

وربما يزداد هذا الغضب والحنق من التفاف الناس -وبالأخص المقربين منه- حول أحدهم حدَّ الحقد عليه، ومحاولة إبعادهم عنه ليبقى ولاء طاقات الانبهار فيهم موجهًا نحو النرجسي وحده!

فهو يعتبر الإعجاب بغيره نوعًا من النقد غير المباشر له، أو الانتقاص منه، ما يؤدي إلى نوع غير مباشر من (الجرح النرجسي) الذي ينمو بمرور الوقت نتاجًا لشعوره الدفين بالعار الذاتي، حتى يتحول الأمر إلى مشاعر الحسد للآخرين وتمني تعثرهم وزوال مكانتهم، وتكوين الأحقاد تجاههم والشماتة الداخلية في أزماتهم.

ثم يستخدم آلية (الإسقاط النفسي) اللا واعي -كعادته- فيلقي ما يشعر به عليهم؛ فيراهم هم مَن يحقدون عليه وينافسونه ويحسدونه، بل ربما يتآمرون على إقصائه وإزاحته ونبذه ومحاولة النيل من نجاحه وتفرده وسمعته!

النرجسي ممثل بارع:

هو ممثل حياتي مبدع بامتياز، ولكنه يعيش دوره بإتقان ودون كثير

جهد يُذكر، حتى يتطابق معه فيصعب فصل حقيقته عن ادِّعائه، يُصدِّق نفسه تمامًا، فلا عجب أن يصدقه بعض المشاهدين.. حتى نصير في العلاقة مندمجين تمامًا مع صورته التي يُصدِّرها ودوره الذي يلعبه، متيقنين بشدة من كوننا نعرف حقيقته.

حتى نقابل تلك الصدمات النفسية المفجعة، تصفعنا حين تظهر دلائل الحقائق المستورة عنا، وتتجلَّى القرائن التي تكشف لنا عن الوجه الآخر للوداعة.

*** "اكتشفت أني بقيتُ لسبع سنوات متزوجة برجل لا أعرفه.. ولولا أني قد انكشفت لي حقيقته بأدلة يقينية لا يمكنني تكذيبها ومشاهدة المستور بعيني؛ لم أكن قبلها لأُصَدِّق ولو أقسم لي الكون بأسره.**

اكتشفت أنه ليس فقط كذَّاب وزائف.. بل إن حياتي بأسرها معه كانت محض تمثيلية زائفة وكذبة أخرى! قد كنت أصدقه لدرجة أنني كنت كلما ظهرت لي إشارة على كذبه، كنت أتهم عقلي وأُكذِّب نفسي وأستمر في تصديقه!

أحيانا أتساءل: هل كنت أصدقه لأنه ببراعة ما جعلني أثق به.. أم أنني كنت فقط أمرِّر الأمر لعدم قدرتي على احتمال كون كل شيء مجرد كذبة؛ فكنت أبلع الأمر خوفًا من انهيار بيت العنكبوت الواهي الذي صنعه الوهم؟!".

الازدواجية:

هو يعامل الناس بازدواجية مفرطة تحكمها قيمة الشخص بالنسبة إليه، والنفع المرجو منه؛ فهو ودود لطيف حسن المعشر رقيق المجاملة أمام

أولئك الأشخاص البارزين أو الذين يعدُّهم ذوي قيمة وفائدة، أو من يتوقع أن يَعبُرَ من خلالهم نحو مكانة أكثر تصدرًا (التسلق والتملق).

وكذلك يُظهِر الوجه الوديع الرقيق أمام من يجهزهم للدوران في فلكه، أو أولئك العازفين لمقطوعة تمجيده الذين يمارسون تلبية (المدد النرجسي).

وهو على الوجه الآخر غير عابئ بمن يعتبرهم بلا قيمة أو منقوصي المكانة، أو من هم أقل منه رتبة وأدنى منه موقعًا في مفاضلات الصدارة، قد يتعامل بجفاء أو استعلاء أو يبرز شروره وتهكميته، وربما على أفضل الأحوال نوع من الإحسان التفضلي.

وكذلك مع أولئك العازفين الذين توقفوا عن إمداده بالدعم النرجسي، وصمتوا أو انشغلوا عن طقوس تمجيده.

أي أنه ببساطة بلا توجُّه ثابت مع كل الأشخاص؛ فهو ودودٌ أليفٌ مع مَن يشاء، باردٌ وقاسٍ مع من يريد. وهو ما يُفسِّر اختلاف وجهات النظر حوله، وشيوع الجدل والقطبية في رؤيته، فمَن لا يعرفه يتحدث عن فضله وكرم أخلاقه، ولا يتمكَّن من تصور مدى الأذى والإساءات التي يخبره عنها مَن عاشر النرجسي عن قرب ولاقى صنوف ويلاته، وهو ما يُحيِّر ضحايا الإيذاء، وربما يجعل مقدار الألم مضاعفًا حين يشاهدون الفجوة بين الوجه الذي لاقوه من المؤذي والوجه الذي يراه الناس منه!

انعدام الاستبصار الذاتي Poor Insight:

المؤذي في الأغلب لا يدرك أنه يحمل مشكلة أو أن به خللاً ما،

فالآخرون في نظره هم الذين لا يفهمونه، أو هم الموهومون الذين لا يستطيعون الارتقاء لمشاهدة نظرته المتفردة إلى الأمور.

وربما يمارس الإسقاط projection تجاههم، فيكونون في نظره المتهمين وأصحاب الخلل والاضطراب، أو المتآمرين عليه لإعاقته عن مسيرته المختلفة في الحياة.

فبالتالي هو من أصعب الشخصيات في تقبُّل فكرة العلاج أو الاعتراف بوجود مشكلة تخصُّه أو مشاركته في خلل العلاقات، وكالعادة يهرب إلى التبرير بانعدام فَهم الآخرين وخلل استيعابهم لخصوصية تكوينه وتجربته.

وهو ما يجعل اليأس من تغييره شائعًا على نحو واقعي، بالأخص في مرحلة شبابه ومواقيت القوة والعنفوان والاغترار بالنجاح.

ولكن قد تتعرض السمات النرجسية لهزَّات عنيفة بتقدُّم العمر، قد تؤدي لإعادة اختبارها وتقييمها من قبل النرجسي نفسه، ما قد يمنحه درجة من الاستبصار الذاتي وإدراك وجود الخلل والاعتراف به، ويقربه من الواقع ويخلعه عن العالم الفصامي المتخيل من التفرد والعبقرية والنجومية، نحو رؤية أكثر موضوعية لذاته وعلاقاته!

نعم.. تلك المنعطفات الوجودية التي قد تمر بالنرجسي فتمنحه أحيانًا إفاقة حقيقية وثورة تغيير جذرية.. نادرًا ما يحدث ذلك، حتى إن البعض ينسبها إلى معجزات سماوية أو تدخل رباني، بسبب ذلك اليأس المتعارف عليه والصعوبة البالغة في إعادة النرجسي للواقع وخلعه من عالمه!

كأن يتعرض لما يشعره بالعجز الذاتي ويجرده من قوته المتوهمة،

وشعوره الزائف بالقدرة المطلقة كمشكلة مالية ضخمة، أو فَقْدِ أحد الأحبة، أو إصابته بمرض عضال، أو أزمةٍ اجتماعيَّةٍ تخصُّ سمعته أو تستجلب غضبًا جمعيًّا تجاهه، أو ربما أزمة نفسية تستوجب مساعدة خارجية، أو ضعف جنسي يهزُّ سطوته وصورته، أو شبهة دينية ترجُّ تصوره الديني وتدفعه نحو حيرة تمزقه، أو تقاعد من العمل يجرِّده من بريق الألقاب والشعور بالإنجاز.

ومن هنا تبرز قاعدة: (إن المؤذي لا يتغير إلا حين يرتطم بالقاع.. حين يذوق خسارات حقيقية ترجُّ عالمه رجة عنيفة بما يكفي للاستفاقة).

تلك المواقف الوجودية التي تؤدِّي لإحراج حقيقي لتلك الذات المثالية المتوهمة، وتُشوِّش هذه الصورة البارقة من الانعكاس وتجفف منابع الدعم النرجسي حد التصحر.. حين يواجه النرجسي العجز والألم والقصور البشري متجليًا فيه.. ربما قد تمنحه إفاقة مؤقتة من الممكن استغلالها في علاجه ومداواة أنانيته وتوهماته.

ولكن للأسف **أحيانًا** قد تؤدِّي لتأثيرات مؤقتة وعابرة، ويستغلها النرجسي لإثارة التعاطف واستعادة الثقة، ثم ما يلبث أن يرتكس لطرائقه القديمة.

وأحيانًا تؤدي لتأثيرات عكسية حين تسعى الذات النرجسية للصمود والنجاة رغم هذه الهزات، فتمارس ردة فعل وجودية عنيفة، فتُشيطن الوجود بأسره، وربما تتهم السماء أو الله أو المحيطين، وربما تمر نحو الشعور بالتآمر الكوني ضده!

فيتحول من النرجسية نحو درجة من (البارانويا) ممثلة في الارتياب الشديد والشعور بالاضطهاد، وتفاقم صورة الضحية والشهيد ومزيد

من الانفصال والاستعلائية، وهو مثلاً ما نراه كثيرًا لدى النرجسي اللامع حين يعصف به الزمن فيجرده من لمعة اللقب، أو حفاوة المقتنيات والممتلكات، وسبل دعم الصورة المجتمعية.. كما نراها لدى النرجسي الذي تصلَّبت نرجسيته بعد التقاعد والفراغ، فيتم تحويل طاقته إلى هوس غريب بتفاصيل من حوله ومحاولة مضنية لفتح سبل جديدة للسيادة.

"**وجدته يتحول (لاتحاد ملاك العمارة)؛ فيحاول ممارسة سطوة زائفة واستمداد شعور بالقيمة.. ثم وجدته يتحول لمحاولة إدارة المسجد القريب؛ يحاول أن يصنع منه نواة لمجتمع يستمد منه المدد النرجسي الموازي.. وأحيانًا تخرج من ذهنه فكرة فجائية لعمل خيري، وأحيانًا أجد منه تركيزًا مفرطًا مع أولاده وأحفاده تسولاً للشعور ببقاء البريق والقيمة**".

وأحيانًا يتحوَّل نحو مراهقة متأخرة؛ فيدخل علاقة غير منطقية وغير ملائمة يسعى فيها لمقاومة فعل الزمن وتغطية خوف الفناء، وتخدير شعوره بانطفاء البريق الذاتي!

وأحيانًا ربما يتحوَّل نحو مزيد من العدائيَّة والإساءة، كنوعٍ من الدِّفاعية المتطرفة ضد الشعور بالخطر!

يشبه الأمر تلك الشخصية التي جسَّدها الممثل البارع (أحمد زكي) في الدراما السينمائية (زوجة رجل مهم)، وكيف تحوَّل إلى عدائية مُرتابة بعد تجرده من مصادر اللمعة النرجسية!

التفكير السحري:

هو نمط تفكير غرائبي ومغاير للواقع يعتقده بعض ذوي السمات

النرجسية وبعض المؤذين؛ كالاعتقاد في الخطة القدرية الغامضة لحياته، وأن كل شيء مهما كان تافهًا يحدث له لسبب ما ولغاية كونية كبرى خفية. ويكون هذا الاعتقاد ملازمًا لاعتقاده التميُّز كأنه مختارٌ سماويّ.. ويستخدم تلك الاعتقادات كوسيلة لتخفيف الإحباطات وموجات الفشل والارتطام بالواقع والاصطدام بحقيقته.

فيرى نفسه مميزًا قدريًّا والسماء تعتني به.. والله يطبخ له في مطبخ الأقدار كلَّ جميل وشهي، حتى وإن بدا عكس ذلك!

وهذا النوع من التفكير السحري قد يستخدم الدِّين والمعتقدات الإيمانية وتأويل النصوص مرتكزًا لعقلنة هذا التفكير.. فيبدأ في استعمال النصوص الدينية والقصص التاريخية حول القدر والعناية وتأويل الصدفة ليمنح بعض الاحتمالية العشوائية صبغة غائية خفية؛ ليؤكد لذاته شعوره بالمعنى والتميز والاستثنائية والاعتناء! وليمنح مشكلاته بُعدًا دراميًّا مأساويًّا.. ويصنع من مواقفه الحياتية فصولاً تراجيدية من الحبكة الملازمة لتميزه!

بل إن بعضهم يرى ممارساته الإيذائية وإساءاته -بل ونزواته أحيانًا- نوعًا من الإرادة الربانية التي تتحقق من خلاله!

يعتقد أن لديه قدرة بالغة على التأثير في الآخرين وإقناعهم وتوجيههم، (وبعضهم فعلاً لديه هذه القدرة، وهذا النوع هو أخطرهم على الإطلاق.. النرجسي الموهوب أو الذي نمت لديه قدرات تواصل فعَّال).

ولهذا يقيم من نفسه ناصحًا وراشدًا لكل من حوله، يحاول صبغهم بالحقيقة التي ليست في النهاية سوى حقيقته هو!

وبعضهم يحمل اعتقادات أكثر غرابة وتطرفًا؛ كالاعتقاد في القوى

المغايرة للمادة؛ كالتخاطر، والرؤية عن بعد، والحاسة السادسة، والخروج من الجسد، وقراءة المستقبل، وتحقق أحلامه.

ومنها ما هو نوع أقل تطرفًا وأكثر شيوعًا حتى صار -لشيوعه- يعدُّه البعض اعتياديًّا؛ كالاعتقاد في القدرة على الشعور بالحبيب في مأزقه، والاعتقاد في نصف الروح التائه الذي يخبئه القدر. وربما بعض تلك المعتقدات يستخدمها المؤذي في إثارة خيالات المثالية لدى ضحاياه؛ التي يبدو فيها رومانسيًّا حالمًا يحاول الخروج من مادية العالم الواقعي.

تستحوذ عليه خيالات وأحلام اليقظة، أحيانًا يحقق فيها ما لا يسعه تحقيقه في الواقع؛ فهو في خيالاته الخارق صاحب القدرات الاستثنائية، أو الجذاب الذي تحار فيه الألباب، أو حاكم البلد الذي يصلح حالها ويخلد اسمه في التاريخ، أو الفاتح الأسطوري الذي يحرِّر البلدان، أو الفنان الاستثنائي حاصد الجوائز وقاهر المنافسين، أو رجل الأعمال الناجح الذي تتدفق الأموال من بين يديه، أو الرياضي الفذ كاسر الأرقام ومحبوب الجموع.

وربما تعاظمت أحلام اليقظة فتخيَّل نفسه صاحب قدرات خارقة للطبيعة وقوى كاسرة للقوانين!

لا يمكنه الانغماس في الجموع أو الالتئام في الصفوف؛ فإمَّا أن يكون مُقدَّمًا وبارزًا ومركزًا للحضور وإما أنه قد لا يتفاعل.. تتوجه جهوده دومًا إلى حيازة بقعة الضوء المسلط على خشبة المسرح الوجودي في محيطه، لتسطع طلته وتتوجه إليه الأنظار.

جسده يحمل قيمة كبرى لديه، يهتم به ويحرص على تشكيله وإظهاره وحشد الأدلة على جماله وتجميع الإعجاب به، فهو يرى نفسه المميز

الجذاب، الذي ربما لا يمكن مقاومته، وربما ملك الفراش وسيد الجنس والذكر الأوحد المتفنن في مطارحة الغرام ومواقعة الإناث! يرى أن مذاق الاتصال به لا يمكن نسيانه، وأنه الرجل الذي لا تملُّه المرأة، أو التجربة التي لا يمكنها ألا تحضر في ذاكرتها، (وعلى العكس لدى النساء النرجسيات.. فهي ترى نفسها الأشهر والأجمل والأكثر جاذبية وصاحبة الجسد الذي لا يمكن لأعتى الرجال مقاومة سطوة اشتهائه)!

ربما يفني النرجسي الوقت والمال في تزيين جسده وضبطه بالرياضة والمساحيق وانتقاء الملابس، وربما الصور الاستعراضية، ويحمل علاقة مميزة جدًّا بالمرايا؛ فهو يحب أن يشاهد ذاته ويتأمل طلته حتى ولو في انعاكسات صورته على زجاج السيارات في سيره بالطريق، ربما يقتني مجلدات مكتظة بصوره في آلاف الوضعيات!

وقد تجد الأمر يتجلَّى في خوفه المفرط على صحته، وفزعه المبالغ فيه لدى إصابته ببصيص توعك وتعثر صحي أو إصابة جسدية.

تجده غالبًا ثرثارًا كثير الحديث؛ فهو يرى نفسه الشخص الذي لا يملُّ الجميع صحبته ولا يسأموا حكاياه.. فيحاول دائمًا ألَّا تخرج دفة الحديث من تحت سيطرته، مبررًا لذاته أنه يحمل ما ينبغي على الجميع أن ينصتوا له، وربما ما يفيدهم ويمتعهم.

"كان في نظر نفسه مَن يحمل الإجابات والرؤى وفلسفة الحياة، وربما العلم والدين وعمق النظرة التي لا يحملها سواه"!

قد يرى نفسه قائدًا بالفطرة وزعيمًا بالطبيعة، فلا عجب أن تجده يتعثر إن كان مرؤوسًا ويصطدم كثيرًا برموز السلطة فوقه، ويكره العمل الجماعي والفريق ما لم يكن هو رئيسه، ويبدو متمردًا يتعمد تحطيم

القوانين وكسر القواعد (**إلا إن كان من النوع الانتهازي الذي يكتم طموحه لحين الوصول والتسلق**).

بل تجده دائم النقد للقادة ومتصيدًا لزلات الرؤوساء ومن يعلونه في التراتبية المؤسسية، مشيرًا بشكل تعريضي أو مُلمِّحًا إلى أن كل شيء سينصلح إذا كان مثله فوق رأس المنظومة!

(كان هو فقط صاحب المواهب والعلوم والخبرات التي يحتاجها الأمر ليصبح على ما يرام!)

قد يبدو لك الأمر كأننا نتحدث عن مسخٍ مشوه أو وحشٍ ضارٍ.. ولكنه للإنصاف فقد يكون بعضهم مميزًا بشدة في مساحات أخرى، كالعمل أو الإبداع الفني أو الوعظ والدعوة أو العلم والبحث والدراسة.

بل إن المتأمل لتاريخ البشرية يجدها تَدين بالكثير للنرجسيين في مساحات واسعة من مناحي تقدمها، تَدين لأولئك الذين أفنوا أعمارهم بحثًا عن الخلود لذواتهم وأسمائهم، فنالوه بحقٍّ عبر إسهامات استثنائية لم يكن ليتمكن منها سواهم!

وأثبت الواقع أيضًا أن النرجسي ليس ذلك المتعثر حياتيًّا، أو الذي تضطرب أموره ولا يتمكن من إدارة مساحته، بل إنه ناجح ومرموق وربما مُوفَّق أكثر من ضحاياه أنفسهم!

■ ■ ■



ومن أشكال الشخصيات ذات السمات النرجسية

١) الكسول (الخارق الموهوم):

منفصم عن الواقع، موهوم بذاته، يرى نفسه متميزًا وإن كان عاديًّا بشدة وأحيانًا دون العادي، وعلى الجميع أن يلحظ تفرده حتى في غياب أي أداء أو مجهود يذكر منه.. فهو يود أن يُعامَل كزوج مثالي وحبيب دائم العطاء والبذل، وقد يكون هذا التوقع للتقدير والامتنان حتى في غياب أبسط أساسيات العلاقة، كأن يكون دائم الغيبة مفرط التقصير غير مكترث بشيء من احتياجات شريكه.

٢) الواثق:

يحمل تلك المساحة من الثقة بالنفس (الفائقة/ الزائدة عن الحد)، ولكنهـا مبنية على إنجاز حقيقي، وسـعي دؤوب، وهمة عالية، وبذل جاد للتحقق من الادِّعاءات والتطابق مع ما يعلنه ويتوقعه.

وهذا النمط من النرجسية ـ وإن بدا صحيًّا ـ يصعب جدًّا التخلص منه والتحرر من أَسر إيذائه؛ لأن كل شيء من ادِّعاءاته يبدو منطقيًّا وتحتشد له بعض الأدلة الواقعية الدَّالة على تميزه.

(النرجسية ليست كلها على درجة واحدة من الشدة؛ فهي تظهر كامتداد مبالغ فيه لمدى متدرج يبدأ من الثقة الطبيعية، عبورًا بالغرور والغطرسة، حتى الأمد الأبعد للنرجسية الخبيثة والهوس بالذات Malignant Narcissism).

٣) اللا أخلاقي:

وهو رجل الخديعة والانتهازية والاستغلال... فلا قواعد ولا مبادئ ولا قيم، ولا مكان للصدق والأمانة؛ كل شيء نسبي ومباح وقابل للتلون والمفاوضة من أجل تسديد احتياجاته وتلبية رغباته وتحقيق مآربه.

بارعٌ في كسب الثقة، محامي الشيطان، معسول اللسان، موهوب في المكر ومحترف في التلاعب، عاشق للهيمنة والمكانة على حساب أي شيء!

يرى أن (القانون لا يحمي المغفلين) وأن (البقاء للأقوى)، وأن هؤلاء الحمقى الذين يفترسهم في طريقه ليسوا سوى (كومبارس) في الحياة هامشيي الأدوار، خُلِقوا فقط من أجل خدمة أمثاله من المميزين، لا ينبغي لهم أن يتكاثروا؛ بل يجب أن يُزاحوا ليفسحوا المجال لتطور النوع الإنساني وانقراض الجينات البالية من (بشر الدرجة الثانية)!



٤) المظهري:

هـو ذلك المهتم بطلتـه، المتمركز حول صورتـه الاجتماعية، تجده مهووسًـا بالملابس والأناقة وكل ما يبدو منه للناس حتى وإن لم يكن يحمل ثمن طعامه... فهو يسـتثمر كل ما لديه في تزيين صورته البادية في ملابسه وعطره وسيارته.

يتبجح بانتماء (حقيقي أو زائف) إلى طبقة اجتماعية عليا أو عائلة، فيتعامل كأنه واحد من النخبة، وجزء من السادة، وطرف في معادلة قد لا يرتبط بها إلا في إدراكه وحده، أو ينغمس في محاولات دائمة لتحقيق شبكة عَلاقات بذوي النفوذ أو السلطة أو الشهرة.

يحاول استعارة بريق الآخرين ليضيف إلى بريقه، واختلاس بعض من لمعانهم لعله يلمع أكثر. تجده يُعلي من قيمته في الأوساط العلمية والاجتماعية على نحو قد يثير سخرية البعض، ويصدقه البعض الآخر من أهل السذاجة ويمنحونه بريق الانبهار الذي يطلبه.

٥) النـجـم:

وهو مهووس بالشهرة والصيت وشيوع سيرته، كل شيء فقط لديه يدور حول عدد مَن يعرفه، ونسبة من يتعرَّف إليه.

هو الرجل الذي يسبق اسمه في التعريف بألقاب طويلة يحرص دومًا أن يُعرَّف بها، ويصيبه غضب إن جرَّده أحد منها، بل تبدو حياته بأسرها محاولة لحشد الألقاب ونيل السُمعة.

محب للظهور، مشغول باسمه، يستحوذ عليه مطلب وحيد وهو أن

يلحق بأسماء النجوم والمشاهير. هذا النوع إذا لم يجد النجومية المزعومة، تجده يحمل حنقًا مفرطًا وحقدًا دفينًا على كل من منحته الأقدار شهرةً وذيوعًا للصيت ليصبح من أهل الاغتيال المعنوي، ومن سادة التشهير وأئمة النقد اللاذع، بل ربما يتكسَّب من الأمر؛ فيتحول نحو الصحافة الصفراء أو (الباباراتزي) وصناعة الفضائح، أو يصير ناقدًا ناقمًا محتسبًا!

فتتجلى فيه صفات (أعداء النجاح) الذين يكيدون للموهوبين ويسعون للحطِّ من شأنهم ويحاولون التسلق على أكتافهم، فيشيعون حولهم الشائعات، ويتبعون عورات المشاهير، ويتفننون في صناعة الفضائح.

ومن يطلق عليهم في الفولكلور الشعبي: (عواجيز الفرح)! الذين يغمرهم الحقد؛ فلا يحبون أن يروا لمعة سرور أو مسحة بهجة على وجه أحد، وبالأخص إن نبعت بهجته من كونه مركز الصورة فذاعت شهرته وتابعه الخلق. فتجدهم يتفننون في انتقاء السلبي أو الادِّعاء أو التصيد لزلاته، يفنون في ذلك أوقاتهم، ويبذلون في سبيل ذلك طاقاتهم.

٦) الدونجوان:

وهو رجل التعددية الأول، وإن لم يرَ نفسه كذلك. فهو يرى نفسه فقط شخصًا عاطفيًّا رومانسيًّا.. يبحث عن احتياجاته التي ستتمثل يومًا في إنسان بعينه، وهو في طريقه للبحث عنه يجده عشرات المرات... ففي كل مرة تصبح:

- "تلك هي".
- "المختلفة".
- "لعلها تكون مَن تجعل الأمور على ما يرام".



ويخوض علاقة حارة مفعمة بالغزل والعمق... ثم لا يلبث أن يمل أو يكتشف زيف انفعالاته ثم هو يعلن:

- "ليس ذلك ما كنت أبحث عنه".
- "تغيرتْ كثيرًا.. ولم تعد تلك التي أحببتها".

أو يتعلل بالظروف وانعدام الاتفاق؛ ليرحل نحو علاقة جديدة، وهكذا...

حياته تأريخ لمغامراته العشقية.. يرى نفسه العاشق المثالي.. ولكن لا أحد يقنعه/ يقنعها. فالشريك المثالي مختبئ في نظره في ممرات الأقدار الخفية، وواجبه الدائم هو البحث عنه حتى لو تساقطت في رحلة بحثه مئات الأشلاء! وأصيب الكثير بنيران صديقة وآثار جانبية لرحلته في البحث عن الحب المثالي المفقود.

وإذا لم تكن العلاقة تحمل صفات (الحب المثالي المتخيل في نظره) فهي لا شيء إذًا، وكل شيء أصبح مباحًا ولا اعتبار للآخر وانزلاقه وتعثره وتعلقه.

■ ■ ■



الهيكل الداخلي للنرجسية

كيف نشأ اضطرابه؟ ولماذا يفعل ما يفعله؟!

قد ذكرنا وكرَّرنا أن النرجسي يتغذى على إعجاب الآخرين، ويتمحور وجوده كله حول انبهار الناس واعترافهم بتفوقه وتفرده، وهو يحتاج هذا الشعور الدائم بكونه محط إعجاب الآخرين ليخفف شعوره الداخلي العميق بالعار!

ـ العار.. لدى ذلك المغرور؟!

= نعم؛ دعنا نفصِّل الأمر قليلاً لتزول دهشتك. مشاعر (الخزي) و(العار) وأفكار (النقص) و(الدونية) و(عدم الكفاية) هي مشاعر متأصلة في تكوين النرجسي، قد ترسَّخت في نفسه منذ تَكوُّن (الأنا) لديه طفلاً.

ربما كان أحد الوالدين أو كلاهما قاسيًا أو متبلدًا أو جافًا فاترًا غير متفاعل مع احتياجات الطفل وعالمه الخاص، وربما كانت البيئة الأولى لتنشئته كثيرة المقارنة والنقد، تؤكِّد على قيم الأداء والتميز والتفوق، وتحاول وضعه في دور (عبقري) الأسرة المطالب برفعة شأنها.. وتواجهه

بالإساءة والغضب المفرط على تقصيره في ذلك الدور المنوط به.

كانت بيئته الأولى غالبًا تغذيه بالتنافسية، ولا تسمح بالخطأ، وتسعى بشكل قهري لخلق (طفل مثالي)، وتحقنه باعتقاد (ينبغي أن تكون كاملاً)، ما أدى لشعور الطفل بأن الحب الموجَّه نحوه مشروط بأدائه، وأنه (لن يكون أبدًا مستحقًّا لهذا الحب)، سيكون على الدوام (أقل ممَّا ينبغي)!

وتلك التنشئة الطفولية قد جعلته يحتقر (ذاته الأصلية Real Self)، ويحاول التبرؤ منها، ويشعر أن تلك الذات الأصلية غير مستحقة للحب وأنها مصدر (العار)؛ لأنها لن تحظى أبدًا برضا الوالدين، ولن تكون مصدر فخر لهما، ولن يكون أبدًا على المقاس من متطلباتهما التي لا يرضيها شيء! وأنه لكي يحظى بالحب لا بد أن يحصل على (الذات المثالية Ideal Self) التي هي ببساطة النموذج المثالي المتخيل الكامل الفائق الذي يرضي الوالدين، ويطمئن شعوره بالخوف والعار وافتقاده للحب اللامشروط.

يشاهد هذا النموذج المثالي المتفوق (الذات المثالية)، ويقارن بينه وبين (الذات الحقيقية) فيقرِّر أن يتخلى عن تلك الذات الحقيقية، ويرحل باحثًا عن الذات المثالية النموذجية.

ولكن هذه الذات تبدو كصنم صارم لا يمكن الاقتراب منه، كلما اقترب منها ابتعدت عنه أكثر.. وكلما ظن أنه قُرْبَ مَا يحوز به رضا الوالدين؛ يجد متطلباتهما تعلو أكثر وسقف توقعاتهما يرتفع أكثر!

يلهث الطفل الناشئ وراء تلك الذات التي تبتعد أكثر كثيرًا من نموه، وصوتهما ينادي خلفه (اِكبرْ على نحو عاجل)، (تَضخَّم

لأحبـك)، (انمُ على نحو أسرع)، (تعاظـم لأقبلك)، (كن أكبر منك لتحصل على الحب)!

وهذا يُحدِث نوعًا من اليأس لدى الطفل من الوصول لتلك الذات على نحو واقعي.. فيقرر ببساطة أن يتطابق معها، أن (يدَّعي) كونها هي ذاته الحقيقية! كأنه يحاول تكلف تلبسها حتى يكونها!

ولكن هو يدري في أعماق ذاته أنه ليس كذلك، ولكنه يحاول أن يخدع نفسه، ويثبت لنفسه ولوالديه ثم للمجتمع أن تلك الذات المثالية النموذجية هي ذاته الأصلية، وأنه مولود بها فطريًّا أو حصل عليها في نموه.

لذا يمضي باحثًا عن اعتراف الكون بها وعن خصائصها ومميزاتها منسوبةً إليه، كأنه حين ينتزع اعتراف الكون هو فقط ينتزع (الحب) الذي طالما بحث عنه، وكأنه الآن فقط يشعر أنه مستحق، وتختفي مشاعر الخوف والعار!

لذا تتعثر حياته بشدة، ويدخل في نوع من المجاعة النفسية في غياب الدعم المتمثل في إعجابات الآخرين وقبولهم واعترافهم بمميزاته وتفوقه ومثاليته، لذا يترك أي علاقة تقِل فيها الإعجابات والدعم، ويرحل باحثًا عن دعم جديد للذات المثالية الزائفة (التي يدري في نقطة عميقة من نفسه أنها ليست حقيقية وأنه لن يرقى يومًا إليها).

ولهذا أيضًا بالذات يظل المؤذي يعود بعد الانفصال، ليحصل على وجبة خفيفة من الدعم ثم يرحل ثانية!

إن النرجسي وكل مؤذٍ يحمل بداخله شعورًا عميقًا بغياب الأمن النفسي، ويحتاج إلى دوام إعادة الطمأنة الذاتية عبر أفعاله المسيئة في

العلاقات والتي تنطلق من خوفه، ممثلة مثلاً في:

- إثارة غيرة شريكته كدلالة على استمرار حبها.
- والتعددية كضمان لكونه لم يزل مرغوبًا ورائجًا.
- والسلوك الإغوائي والاستغلالي كدلالة على الفاعلية والقوة.
- والإغراء كنوع من حشد ضمانات الجاذبية.

أي أن أفعال الإساءة لدى المؤذي في الأغلب تنطلق من شعور عميق بالخوف والعار، وتكون تلك الأفعال بكل أنماطها دفاعًا نفسيًّا لا واعيًا غرضه إعادة الطمأنة الذاتية وتدعيم تلك (الهشاشة الداخلية العميقة).

إن النرجسي ببساطة ربما لِتَعرُّضه لتجارب طفولة قاسية، أو تربية أقرب للتدريب منها للقَبول والتعاطف؛ قد احتوت (ذاته الحقيقية) على شرخ عميق أدَّى إلى أن ينبذها ويبقى في حالة هرب دائم منها!

وكل حياته يسعى ليثبت للعالم أنه هو تلك (الذات البديلة المستحقة للحب) وليس (الذات الحقيقية الضعيفة) التي يتجرَّد منها، ويسعي دومًا لحشد دعم الآخرين لهذه (الذات المصنوعة) واعترافهم بها (وأنه مثالي وكافٍ!)، ونسبته إليها عبر الاستعراض واستجلاب القبول!

ويبحث في الخارج عن ذلك الشخص المثالي الذي يستحق حبه وحفاوته وتقديره، الشخص الفائق الاستثنائي المتفرد الذي يليق به والذي لن يخذله كما خذله الجميع في ظنه، الشخص خالص الأفضلية بلا شائبة الذي لم تخلقه السماء بعد!

إن هذا المتغطرس الذي يبدو قويًّا شديدَ الثقة يحمل في أعمق أعماقه ذاتًا شديدة الهشاشة، وصورة ذاتية بالغة الرقة قابلة للتحطم من جرَّاء

أبسط المواقف إذا لم يجد تلك التدعيمات بالإعجاب والانبهار!

(وهذا تفسير وشرح وليس تبريرًا لمواصلة العلاقة، ولا يمنحه عذرًا ويرفع عنه المسؤولية).

وهنا يتضح لنا مفهوم رئيسي نحتاجه لفَهم تكوين النرجسي وتشريح أفعاله؛ وهو ما نسميه (المدد النرجسي Narcissistic Supply)، وهو أساس العلاقات لدى النرجسي والمنطلق الوحيد لبحثه عن التواصل مع شخص آخر، وهو ببساطة: (بحثه عن ذلك الدعم الذاتي) لصورته المثالية، فيقترب ممَّن تزيد لمعته في وجوده، يدور حول أولئك الذين يُصدِّقون كذباته ويبتلعون زيفه ويهضمون فقاعته كأنها حقيقة.. يتقرَّب من أولئك الذين يؤمنون به ويجد لديهم تصديقًا لتلك (الذات المثالية) ويدعمون توجهه ويصفقون لتحركاته ويراهنون على مستقبله.

الناس والعلاقات بالنسبة إليه (أدوات لتوليد المدد النرجسي للذات المهتزة داخله)، وحين تبرد حرارة (المدد) في العلاقة وتخفت أصداء (التصفيق) والحفاوة؛ يعتبر العلاقة قد استنفدت أغراضها ولم تعد تمنحه (المدد) الذي هو أساس وجوده وغرض تواصله، لذا يقوم النرجسي -وبدمٍ باردٍ وعَبْرَ كثير من التبرير- بالتخلص منها كأداة مُعطَّلة قد آن أوانُ الحصول على نسخة جديدة!

تتجلَّى تلك الخاصية في العلاقات بعد الفراق؛ فيبدو دومًا كأنه لم يفقد شيئا لتوِّه، ولا يندم إلا على غياب أحد من كانوا يلبون الخدمات النرجسية، ويُقدِّمون الدعم النفسي لعجرفته، وسرعان ما يبحث عن مصادر أخرى للدعم والمدد.

بل كثيرًا ما يقوم النرجسي في الرحيل بالتنقل بين مصادر الدعم لا الفراق الحقيقي، أي أنه لا يترك إحداهن إلا ربما بعدما يجد غيرها أو خطَّطَ للحصول على سواها؛ لئلا يجد نفسه خاويًا من منابع الدعم الخارجي لصورته فيتألم!

وأحيانًا على العكس؛ قد تنمو النرجسية في بيئة مغايرة تمامًا نتاجًا للتدليل المفرط حتى يعامل الطفل كملك مبجل واجبة تلبية كل ما يرغب، فيُدمِن بريق الإعجاب الدائم والمبالغ فيه من أبويه.. ثم يبدأ في تعميم هذا النموذج والبحث عنه في الخارج، متوقعًا أن يعامله الكون بالطريقة نفسها[1].

■ ■ ■

(١) للمزيد يمكنك مطالعة تفسيرات النرجسية لدى النفسانيين أمثال كارن هورني karen Horney، وأوتو كيرنبرج Otto Kernberg، وهاينز كوهت Heinz Kohut.

ملامح العلاقة مع المؤذي

"العلاقات المؤذية قد تكون الأسهل في التعرف عليها.. رغم أنها بلا شك الأصعب في التخلص منها!"

(ديزموند توتو).

العلاقة المؤذية علاقة انفعالية:

مفعمة بالعواطف والحرارة في الحلو والمر، في العشق والشوق والغضب والغيرة، وتفتقر إلى العقلانية والواقعية.. فتجد أطرافها يزيحون الواقع وعقباته، ويتلاهون عن الظروف ومقتضياتها، ويهربون بهذه العلاقة من الحقيقة.

أي أنها نوع من الدفاع النفسي وطريقة (تلطيف وهمي) يخفف الضغوط أحيانًا في نواحٍ حياتية أخرى، فهي علاقة تصطدم دومًا ولا تتوافق مع الإطار العقلاني والمنطقي والواقعي، وتسعى دومًا لتعويض غياب العقلانية بمزيد من العاطفية المفرطة للموازنة، فتبدو (في بداياتها) كعلاقة مثالية أسطورية مشحونة بالعواطف والهوى الذي يتحدَّى كل

شيء يقول به العقل والواقع؛ لأنه لو اتخذ العقل والمنطق والواقع مساحة في هذه العلاقة فلن تستمر، لذا تتم إزاحته مبكرًا لتتمكن العلاقة من النجاة بكل هذا الإيذاء فيها.

وبلا شك فإنه يتم تحويل هذا الإيذاء وتغيير إدراكه وتشويه الواقع الذي يبدو فيه الإيذاء جليًّا ليتم إعادة صناعته وصياغته في إطار عاطفي، وتغيير الأسماء وليّ الحقائق، فيتم تحويل الاضطراب الناجم عن هذه العلاقة وتلك العواصف التي تعصف بحياة طرفي العلاقة، كأنها فقط آثار جانبية للحب الكبير أو انعدام إدارة لهذا العشق الحار الذي لا يمكن استيعابه.. ولكنه لا يُسمى باسمه أبدًا (الإيذاء).

لذا فإن أي علاقة تقوم بتجنيب العقل والمنطق وإزاحة الواقع والظروف عن المعادلة؛ تحمل بذلك خطر التحول يومًا إلى علاقة مؤذية. فوحدها الرؤية العقلانية المتزنة والتصور المنبثق من الواقعية يمكن أن يكون لقاحًا ومصلاً ضد أمراض العلاقات، وجرس إنذار يدعو للهرب أو إعادة التقييم والبحث عن حلول بدلاً من التبرير ولوي الحقائق.

العلاقة المؤذية علاقة إدمانية:

أي أنها تستمر دومًا بشكل قهري، لا يتمكن أطرافها من التحرر منها رغم رغبتهم في ذلك، لا تُمَكِن من الرحيل عنها رغم كل الآثار السلبية المترتبة عليها.

إنها ككل إدمان يشعر صاحبه أنه ممسوك ومقيد ومتورط ولا يستطيع الفرار رغم احتياجه للرحيل، كأنه لم يعد حرًّا ولم يعد يملك قراره، ولم يعد مختارًا للبقاء والرحيل!

العلاقات المؤذية أقوى وأمتن من العلاقات الصحية، وأصعب كثيرًا في الفراق والتعافي منها.. وهو ما سنبينه بتحديد نوع التعلق في العلاقة المؤذية.

التعلق المبني على الصدمة Traumatic bonding:

هو ذلك النوع من التعلق الذي ينشأ في العلاقات المؤذية، ينبني على التأرجح بين الإيذاء والمكافأة.. فالشخص نفسه الذي يؤذيك ويسيء إليك، ويرهقك نفسيًّا وبدنيًّا وعاطفيًّا ويستنزف طاقتك وينزل بصورتك الذاتية نحو الحضيض؛ هو نفسه أحيانًا من يكون حنونًا عطوفًا ممتلئًا بالدفء!

ذلك التأرجح بين العقوبة والمكافأة.. بين الإساءة والرِّقة هو ما ينشئ رابطًا قويًّا بينكما.. بل ربما رابطًا يفوق في قوته ومتانته الروابط التي تنشأ في علاقات صحيَّة.. ويصعب عليك الفكاك منه ربما أكثر صعوبة من فكاكك من علاقات كانت أكثر إشباعًا واستقرارًا واستطعت تجاوزها.

العلاقات المرضية بسبب تلك الحالة تكون كالإدمان، تبقى ممسوكًا فيه رغم كل آثاره السلبية.. بل تبقى منغرسًا ومتورطًا رغم كراهيتك للإيذاء ورغبتك الحقيقية في الفرار منه.

هي ببساطة تشبه نوعًا من فقدانٍ كاملٍ للسيطرة.. واستمرار لمسلسل الوجود والتبرير والعودة رغم كل وعودك السابقة لذاتك بالتوقف والفراق.

نخدع أنفسنا حين نظنُّ في كلِّ مرةٍ نعود فيها رغم صراع الفراق وضد إرادتنا أن تلك علامة على الحب.. ودلالة على تفرد هذه العلاقة؛

ولكنها ببساطة ليست متفردة إلا في كونها ليست علاقة إنما محض إدمان، وتعلق مرضي قد انبنى على (حالة الصدمة طويلة المدى) التي كنا نعيشها في هذه العلاقة.

تلك الرابطة المرضية تشبه تلك التي تنشأ بين الضحية والجاني.. كذلك الذي يحدث في (متلازمة ستوكهولم) من (التعاطف مع الجاني)، والسقوط في حب المؤذي، والشفقة على صاحب الإساءة التي وُجهت إليك! نتاجًا لاحتشاد الكثير من المشاعر في المساحة بينهما.. كالخوف والإحباط والأمل والشفقة والألم وغيرها، نراها مثلاً لدى ضحايا الاختطاف (حين تبدأ الضحية في الدفاع عن الجاني والتبرير له، وربما تحبه بسبب تلك الرابطة القوية التي تنشأ من هذا الارتباك في التأرجح بين كونه خاطفًا ومسيئًا، وبين كونه يقدِّم الطعام والشراب وربما المسامرة).

ونجدها تنشأ بين ضحايا النكبات وبعضهم البعض.. حين يجتمع إنسان مع آخر في ملاقاة مصير ما أو كارثة ما أو تجرع صدمة ما تنشأ بينهما رابطة (تساهم تطوريًّا في نجاتهما).

تلك الرابطة تكون من الأثر بحيث تُجاوز فكرة المرافقة في الكارثة نحو تكوين رابطة عاطفية غريبة ومناقضة للمنطق بين الضحية وبين الجاني.. بين المنكوب وبين سبب الكارثة نفسها.

تلك الرابطة هي التي تفسر البقاء في العلاقات المؤذية رغم الرغبة في الهرب.. والاستمرار في تلقي الإيذاء وتجرع الإساءة رغم القرارات التي نتخذها مع أنفسنا بالتوقف.

هو ليس حبًّا على الإطلاق.. هو فقط نوع مغاير من الإدمان الذي قد تحتاج مساعدة للفرار منه.. وتحتاج قوة أعظم من إرادتك (التي

تخونك كل مرة) لتتمكن من الرحيل! وهو ما سنوضحه حين نتحدث عن التعافي[1].

العلاقة المؤذية تتأرجح دومًا في مرحلة الانفصال والعودة:

تجد بعض هذه العلاقات تستمر في محاولات الانفصال ثم العودة، ربما أكثر من مدة الارتباط نفسها.

العلاقة المؤذية تتنوع فيها الإساءات: بأنواعها الجسدية بالضرب، أو الجنسية بالاستغلال أو المفاوضة على الجسد مقابل البقاء، أو النفسية بالتهكم أو السباب أو الازدراء أو نوبات الغضب والصياح.. علاقة مشحونة بالإرهاب النفسي أو الجسدي لتمرير الإرادة المؤذية.

العلاقة المؤذية تحوي الذبول لا النمو، والتلاشي التدريجي لا الازدهار، والاضطراب لا السكينة، تدخلها مفعمًا بالأحلام والطموحات والمبادئ، ثم بمرور الوقت تبدأ التنازلات وتمييع القيم والاستهانة التدريجية بالمعاني، ثم تتخلى عن الطموحات والأهداف، وتصبح كل طاقاتك مستغرقة هناك؛ في محاولة الإرضاء، أو محاولة التغيير والإنقاذ، أو محاولة التعافي منها والتحرر من إساءاتها.

تجد نفسك تذبل وتنزوي وتشحب ملامحك، وتصير ذلك السوداوي العالق في مستنقع مظلم ونفق مهجور لا يبدو ضوءٌ في آخره!

قد تبدو العلاقة مع المؤذي دسمة وعميقة، وقد تبدو سائر نظرته

(١) رابطة قد أشار إليها بشكل متكرر الدكتور (باتريك كارينز Patrick Carnes) في حديثه عن الإساءة الجنسية واستمرار حلقة الإيذاء في العلاقات.

www.Mktbtk.uk

للعلاقات مميزة ومختلفة، ولكنها في حقيقتها سطحية بشدة ومراهقة وخاوية من الجوهر.

فالناس بالنسبة إلى المؤذي والنرجسي نوعان لا أكثر:

النوع الأول: من يلبُّون احتياجه للتقدير (المدد) ويدغدغون مشاعر العظمة ويستبقون عليها.. وهؤلاء يمثلون له مكسبًا ينبغي استبقاؤه بالجوار والتأكُّد من إحكام السيطرة عليه وامتلاكه!

والنوع الثاني: من يجرِّده من زهوه ويملأه بالإحباط، ويمثلون له خطرًا ينبغي إزاحته أو على الأقل الابتعاد عنه!

لذا فتلك العلاقات التي تبدو عميقة وحارة وصاخبة هي في حقيقتها واهية ورقيقة المتانة وسريعة التحطم؛ لأنها قامت على محض رياح مضطربة تعترك في نفس المؤذي، ولا أحد يمكن أن يؤسِّس بيتًا في الهواء!

(إن النرجسي لا يعرف الحب حقًّا) وإن بدا غير ذاك، وليس هو في حقيقة الأمر ذلك الشخص الدافئ الحسَّاس الذي يظهر لك.

هو لا يحبك أنت، إنما يحبُّ نفسه عبرك! النرجسي قد يستخدم علاقة الحب ليمارس تدليل ذاته لا أكثر! أنت ببساطة مجرد وسيط يقوم من خلاله بممارسة الحب مع نفسه، واشتهاء ذاته لا أكثر فهو ببساطة لا يحبك لشخصك، إنما يحبُّ تلك الحالة من الانبهار والتقديس التي تغمره بها، ويحبُّ احتراقك في العطاء تجاهه والبذل المفرط والتضحية الدائمة لأجله، يحبُّ قرابين الهوى التي تقدمها له، ويحبُّ هذه الحالة من التقدير والرفعة والحفاوة.

وكما عشق (نرسيسوس) انعكاس صورته على صفحة الماء في الأسطورة التي رويناها؛ يعشق النرجسي كل ما كان مجرد صدى له وانعكاس

لصورته، فهو يبدأ إعادة تشكيلك وتحويلك إلى نسخة قريبة الشبه منه ليحبك.. فبقرارة الأمر (هو يحب ملامحه فيك لا ملامحك الخاصة!).

بل قد يتجلَّى هذا الأمر بشدة في تلك المفارقة التي يراها البعض في حب النرجسي لأولاده.. حبًّا مفرطًا قد يوحي لك بنوع من المثالية.. ولكنه في حقيقة الأمر ليس إلا عزفًا جديدًا على وتر توجيه العاطفة بالكامل نحو الذات، فالابن امتداد له وتجسد لملامحه وموروثاته لذا يستمد حبَّه له من حبِّه لذاته ويكون هذا الحب مشروطًا بامتياز.. فالولد محبوب ما دام موافقًا للمسار المرسوم له من قِبل المؤذي، وما لم يزل مطابقًا لخطوات أبيه مستمدًا منه كأنه ظلٌّ له وامتدادٌ مستعارٌ لحياته (يحيا في جلبابه).

ولكنه منبوذ مُعاقب إذا استقلَّ أو خرج عن الإطار المحدد له ورفض مشاريع الأب له.. تلك المشاريع المرسومة التي يحاول فيها الأب النرجسي أن يستعير حياة أبنائه كوقت إضافي لحياته، ومساحات مجانية لتحقيق ما لم يسعه تحقيقه، أو لإكمال ما بدأه.

(المؤذي يعامل أحبته جميعًا كما لو كانوا مجرد امتداد له، لا يعرف ببساطة أين تنتهي ذاته وأين يبدأ الآخرون!).

الحدود بينه وبين الأشخاص المهمين في حياته تكاد تكون غير مرئية ومائعة وبلا قيمة، لذا هو يتعدَّاها بأريحية، ويتعامل كأن اقتحامه لحدودهم حق أصيل له لا يحتاج إذنًا أو سماحًا منهم، لذا لا غرابة أن مفاهيم الكياسة واحترام الخصوصية واستقلال الشريك أو الأبناء هي مفاهيم شديدة الغرابة بالنسبة إلى نرجسي.

- تقول إحداهن:

"كان دايمًا أولادنا شايفين إن أبوهم بيتعامل مع حياتهم (كطبق كمالة) لوجبة حياته.. رغم ادِّعائه المثالية، وإنه الأب اللي بيحترق من أجل راحتهم ومصلحتهم اللي مش عارفينها واللي هو بس اللي يعرفها".

وربما هو يحبُّ ذلك الذي يمثل له ما يجب أن تكون عليه نفسه (الذات المثالية) التي يطمح إليها، كأنه بذلك يحبُّ ذاته أيضًا ولكن بشكل عابر للمستقبل!

وربما هو قد يحبك لأنك تمثل له نفعًا وعونًا، وتساعده على قضاء أغراضه وتحقيق مقاصده.. يحبك حبًّا مستورَ الأغراض لأنك فقط مفيد لمسار حياته! بل هو قد يحبُّ الحب نفسه ولكنه لا يحبك! هو يحبك لِمَا تُغذِّيه به من إعجاب.. فإن غابت تغذيتك فقد غاب حبُّك عن قلبه.. وسهل تجاوزك!

لذا يبدو دومًا كأنه يسهل عليه التجاوز والمواصلة بعد الفراق لأنه قد يجد وسيلة تغذية أخرى.

فلا يندم كثيرًا على فوات من كانت تُغذِّيه بالأمس إن حصل اليوم على غذاء ذاته بالإعجابات! هو يندم عليك فقط.. ويظهر التوجع إن تعثَّر في الحصول على (وسيلة) جديدة لتغذية نرجسيته في سواك!

أي أن مَن تحتل تلك المكانة الزائفة ـمكانة المحبوبةـ تحتلها فقط حتى ينجح في الحصول على من تقوم بفعلها وتمارس مهامها في إدارة حفاوته بنفسه.. فإن جاءت أخرى فقصَّرت في مهامها أو عاملته بندية أو كشفت له بعض عوار ذاته.. التهمه الحنين للمنبطحة القديمة التي واصلت تغذيته في صمت ومنحت عطاياها في رضا، أما إن جاءت

أخرى فقامت بالدور ذاته أو فاقت تلك القديمة في احتفائها وانبطاحها ورضوخها.. فبلا شك هي تمحو تلك القديمة؛ ويبدو لنا النرجسي حينها لا يتوجع للفقد ولا ينهكه الشوق! فهو في الحقيقة لا يعرف (شوقًا ولا حنينًا).. فقط (جوعًا وتغذية) و(احتياجًا ومددًا).. ولا شيء أكثر!

النرجسي هو بطل قصته الأوحد، وكل شخص غيره هو مجرد (سنِّيد) أو (لبيس) أو (فني إضاءة) يقوم بتسليط الضوء على تفرده لا أكثر.. وبالتالي هو لا يعرف العطاء والتضيحة حقًّا.. إنما قد يبدو مضحيًا إن كان ذلك قد يمنحه تصفيقًا إضافيًّا.. ويعطي إن كان ذلك سيعود عليه بأضعاف العطايا أو يساهم في أَسْر الضحايا في أفلاكه أكثر.. أي أن مَنْحَه دومًا يحمل أغراضًا مستورة.. وأغراضه ليست بالضرورة مادية؛ فإن معظم أغراض النرجسي نفسانية محضة.. (الصيت لا الغِنى).. فأينما كانت مداعبته لذاته، وبريق صورته؛ فهو هناك يسكن ويدفع الضريبة والثمن بأريحية مطلقة، ولا يتناسى حينها أن يبدو في دور الشهيد المخلص المتجرد!

فإن كان لدى عموم الناس احتياج دائم للحب والتقدير والقبول.. (أن يحبنا الآخر ويقبلنا كما نحن)، ونتاجًا للتربية الشائهة والنمو المعطوب لشخصية النرجسي قد تم استبدال أشكال أخرى بهذا الاحتياج.. فأصبح المعادل النرجسي لتلك الاحتياجات هو النجاح والتفوق والظفر والانتصار وثناء الناس عليه وحفاوتهم بما يحقق.. لا الحب والقبول! وهكذا يمكنك ببساطة أن تفهم مدى قوة وصلابة النرجسي أمام عاطفة الحب وضعفه وهشاشته أمام الفشل أو النقد، وهوسه بالطموح والإنجاز!

قد أصبح كأنه لا يبحث عن حبيب قَدْر بحثه المضني عن عين

تحـدق في جماله وأفواه فاغرة تظهر دهشـتها من تميُّـزه.. ربما يتفحص تلـك الاحتياجات في علاقات الحب والعمل أو الهوايات والشـغف أو العمل الخيري أو السلوك الديني، المهم أن تلك ببساطة قد احتلَّت مسـاحات احتياجاته الإنسـانية العميقة.. لذا لا تنتظر منه أن يُراهن على الحب في علاقة لا تحقق له تلك الاحتياجات، ولا تستمر في منحه تلك الطمأنة الدائمة والانبهار المستدام!

لما كان النرجسي يتميز بالنظرة القطبية إلى الأشخاص والأشياء والأمور؛ فيقسِّم الكون بأسره التقسيم (البندولي) إلى طرفين من الأبيض والأسود، فمحبته وكراهيته تنطلق من المنصَّة ذاتها.

هو لا يتمكن من النظر إلى الإنسان نظرة شمولية ككلٍّ متكامل، ومدى متسع يحمل درجات من النور والظلمة، (وإن كان أحيانًا يدَّعي هذه النظرة الشمولية المتسامحة في محاولة لكسب التعاطف تجاه أخطائه).. هو يتأرجح دومًا بين تقديس الآخر ومنحه لقبًا نورانيًّا ووصفه بالأفضلية والاستحقاق.. وبين شيطنته ووصمه بالدنس وعدم الاستحقاق.

هكذا تدور الأمور داخل ذهنه بين الطرفين دومًا، إما تقديس وإما تدنيس!

فلا يمكن للنرجسي أن يرى شخصًا ليس كاملاً بمعاييره ورغم ذلك يحبُّه؛ بل ينبذ بشدة كل مَن خالف معاييره!

فلا يمكنك أن تقترف خطيئة في حق الذات النرجسية وتبقى بشكل ما مستحقًّا للحب أو التقدير.. لا يمكنه أن يقبل زواياك المظلمة، ولا يتمكن من ابتلاع نقائصك ومعايبك، ولا يمكنه أن يحبك وأنت تحملها (وإن استمر في دعاويه خلاف ذلك!)؛ ففعلٌ واحدٌ منك يغضبه أو

يجرحه كفيلٌ بأن تنكب صورته عنك في مكب الشيطنة، وصفة واحدة يكرهها فيك ولا تلائم أنموذجه الذهني عن الشريك المستحق للحب كفيلة بأن يمنحك شعورًا متتابعًا بالرفض، ووصمك بالدنس وعدم الاستحقاق!

لذا فثبات تصوره عن أحبته يكاد يكون مستحيلاً؛ فالبشر يخطئون، والأخطاء في عينيه ليست استثناءات عابرة وإنما دلالات على عدم استحقاقهم للحب.. أدلة تتأكد وتتوالى وتحتشد.

كأن لسان حاله يقول: (أن أتفضَّل عليك بالحب يعني أنك مستحقٌّ نسبيًّا للحب، فأنت مثالي بمعاييري، حتى لو لم تكن كذلك بمعايير الآخرين! وألا تكون أنت أو أفعالك موافقًا لمعاييري.. حتى لو كنت موافقًا لمعاييرك أو معايير الآخرين، فأنا لا أحبك، وأنت وبشكل مطلق لست مستحقًّا للحب أصلاً)!

لذا فعلاقات النرجسي دومًا مؤقتة ومتنقلة وعابرة مهما طالت، وتقل حرارتها ونجاحها بمرور الوقت واتضاح الزوايا البشرية المستورة من شريكه!

في الرضا أنت مثالي وكامل ويرفعك بغزله حتى تعانق غيمات السماء، وفي الغضب وحين الخطأ أنت حقير ومنقوص ومُزدَرَى ولا تستحق الوجود برمته!

ببساطة صورته عنك تحمل خاصيتين:

متطرفة (في الشدة)، وسريعة التقلب (في الثبات الزمني)!

لذا لا تستغرب بعدما تُمضِي كثيرًا من الوقت في رفقته أن تبدأ تتأثر برؤيته لك ورأيه فيك.. أن تجد نفسك قد تحوَّلت أيضًا إلى كائن مزاجي

متقلب الصورة الذاتية، فقد تمكَّن من احتلال مقاعد التحكم في تصورك عن نفسك، فتصبح أيضًا صورتك عن ذاتك تتأثر بتأرجح تصوره عنك.. فكيف لك أن تشعر بثبات داخلي أو اتزان نفسي وصورتك تتأرجح داخلك كل يوم!

ولَمَّا كانت حياتنا واستقرارنا يرتكز بلا شك على تصورنا عن أنفسنا، فلا غرابة أن نجد حياتنا بأسرها تتأرجح، كأنك تحاول أن تؤسِّس بنيانًا على بركة من الرمال المتحركة المتغيرة والمتقلبة.. فكيف يمكننا إذًا أن نحظى بسلامٍ نفسيٍّ أو سكينة أو شعور بالأمان جوار المؤذي أو حتى بعد رحيله!

ومع ذلك التصور المتغير بين التقديس والتدنيس؛ تجد المؤذي قد ينقلب وحشًا ضاريًا حين الخصومة، وربما شرًّا محضًا في الفراق، وتتحول المحبة الظاهرية القديمة إلى كراهية غاضبة، حتى كأنك تتعرف عليه للمرة الأولى، يحركه فيها الشعور بخذلانك له والذي يجتهد في عقلنته وحشد أدلته!

في أعراف القوم: (المحبة قد تأتي بعد العداوة، والحب لا ينقلب كرهًا)، أما في عرف المؤذي والنرجسي: (فمن الطبيعي أن ينقلب الحب كرهًا، والمحبة والصداقة وغيرها إلى أعنف أشكال العداوة والبغضاء، لخطأ قد ارتكبه المحبوب القديم تجاه هذه الذات النرجسية قطبية التصور)! بين (الحب) و(الحرب) حرف الراء الذي يُقحمه النرجسي بأريحية وتلقائية بعد الصدام!

وهكذا يتم اختصار الرحلة النرجسية بأسرها.. داخله وخارجه.. مع ذاته ومع الآخرين!

العلاقة المؤذية قد تكون علاقة غير متكافئة:

تنعدم فيها معايير الكفاءة والتناسب بين الطرفين؛ فقد تجد طرفًا يفوق الآخر بشكل مبالغ فيه منطقيًّا وواقعيًّا في العموم، أو المكانة الاجتماعية أو المستوى التعليمي.. ربما يتم استخدام هذا التباين لتمرير سلوكيات إيذائية يبتلعها الطرف الآخر في إطار المفاوضة الضمنية (أقبلك وتقبلني)!

وقد تجد انعدام الكفاءة متجليًا في أن يكون أحد الطرفين غير متاح.. فأحدهما متزوج أو مرتبط أو غير موجود على نحو ملتزم داخل العلاقة لوجود عذر يُستخدم دومًا لتبرير الفرار، أو تجده أكبر سنًّا أو يشغل منصبًا أعلى في هرم وظيفي أو اجتماعي، كنماذج العلاقات المؤذية الشائعة (المدير والموظفة)، (المدرّس والطالبة)، (رجل الدين والسائلة)، (رب الأسرة والخادمة).

▪ ▪ ▪



علاقة مؤذية بلا مؤذٍ!

"أَوليس من الحب أن تضحي بسعادتك من أجل من تحب؟!.. بل من الحماقة أن تظن أنه لا متسع في السعادة يكفي لكليكما معا!"

وأحيانا تكون العلاقة مؤذية.. دون أن يكون أي من طرفيها مؤذيًا بنفسه!

أتدري تلك الحالة الطبية النادرة التي تستهلكها الدراما التلفازية حين يتزوج فيها اثنان كلٌّ منهما معافى في نفسه.. لكنهما لا يستطيعان الإنجاب! قد تنحل العقدة إن تزوج كلٌّ منهما بشريك آخر غير شريكه الحالي.. لكن معًا لا يمكن أن يكون زواجهما منتجًا لطفل!

لا عيب في أيهما، العيب في تلك المساحة بينهما.. أحيانًا تُفسَّر بأجسام مضادة للحيوانات المنوية لهذا الرجل.. وللأمر تفسيرات أخرى، ولكن ما يهمُّنا هو أنه ليس بالضرورة إن كان كلٌّ منهما صالحًا للإنجاب أن تكون هذه العلاقة صالحة للإنجاب!

كأن العلاقة أصبحت شخصًا اعتباريًّا ينتج من امتزاجهما.. وهذا

الشخص الاعتباري هو العقيم وليس أحدهما!

وهكذا الحال على المستوى النفساني أحيانًا.. وبالذات في تلك الزاوية التي نتحدث عنها.

فأحيانا تكون العلاقة نفسها مؤذية، دون أن يكون هذا يعني أن أحدهما يُمثِّل الجاني والآخر الضحية.

فليست كل علاقة مؤذية بالضرورة تحمل شخصًا مؤذيًا!

هناك نوع من العلاقات تنشأ بين شخصين مضطربين.. متعثرين.. لديهما عطب ما يخصُّ الثقة أو إدارة المشاعر والإفصاح الصحي عن الانفعالات.

لكلٍّ منهما تجربة دسمة مفعمة بالخيبات والخسارات والتوقعات والتخوفات.. فما إن يرتبطا حتى يدخلا مرحلة صاخبة من الفوضى والاضطراب.

لا أحد يودُّ أن يؤذي الآخر، ولكن العلاقة في حدِّ ذاتها مؤذية بشدة، وتسبب الكثير من الألم والاضطراب في دواخلهما النفسية وكذلك في ممارساتهما الحياتية، يضطرب العمل والالتزام الأخلاقي والاستقرار المادي، كل شيء يصبح مختلاً في هذه العلاقة، دون أن تتمكن من الإمساك بمسؤول محدد عن هذا الخلل!

يخيل إليك أنك أمام ذكر القنفذ وأنثى القنفذ يحاولان الامتزاج باحتضان.. كلما اقتربا أهلكتهما الأشواك.. وإن ابتعدا أنهكتهما أوجاع الفراق!

(وهذه العلاقة المؤذية ينطبق عليها ما ينطبق على سواها من قواعد

العلاقات المؤذية وسبل تجاوزها، والتعافي من آثارها مما يتضمنه هذا الكتاب)، وإن لم يكن بالضرورة فيها طرف يمكن أن يوصف بالمؤذي!

فهي (العلاقة المؤذية بالذات).. (لا بالأشخاص)!

علاقة لا تحتاج نرجسيًّا أو سيكوباتيًّا أو وغدًا لتحرق حياة ساكنيها؛ بل هي كتفاعل كيميائي بين مواد شديدة الاحتراق والانفجار إن تلامست، وربما تكون المواد نفسها خاملة في ذاتها، أو مسالمة في تفاعلات أخرى!

■ ■ ■



أين يمكن أن تقابل النرجسي؟

إن النرجسية كالهواء يخترق كل مساحات العالم الذي نحياه!

بل إننا نتبجح بالقول إن مساحات شاسعة من التاريخ الإنساني في مختلف زواياه قد صنعه النرجسيّون، ولم يكن كثير من التراث البشري سوى نتاج لسعي نرجسي نحو التفوق، وربما صراعات بين أقطاب نرجسية قادرة على حشد الأتباع، وجعلهم يبذلون حياتهم وراء فكرة انبثقت منه!

لا نقول إن تلك الأفكار كانت زيفًا وهراء؛ فلا يمنع أبدًا أن ينتج النرجسي إبداعًا أو فلسفة أو فكرًا أو قضية أو رحلة سياسية.

إنك قد تجد النرجسي اليوم بين الرموز الاجتماعية (Public Figures)، وعلى مواقع التواصل الاجتماعي وبين المشاهير.. تجده لدى السياسيين والقادة في التاريخ.. تجده لدى روَّاد الأعمال وصانعي التوجهات من رجال الدين والمفكرين، والأطباء البارزين وأصحاب الرأي، والرياضيين، وعارضي الأزياء.. قد تجده بين رؤوساء الأقسام في الجامعات والجرّاحين العظام والموسيقيين والفنانين ومؤسسي المذاهب وعلماء النفس.. قد تجده

بين الدعاة ومؤسسي الجمعيات الخيرية ومنشئي الرابطات ومجتمعات العمل الخيري والمؤسسات المدنية.. هذا على المستوى الناجح والمتسامي الذي وجد القبول الاجتماعي لنرجسيته.. وقد تجده هناك بين أصدقائك وجيرانك وأهلك، وربما في أحد أبويك، أو شريك حياتك.

بل إن المتأمل للتاريخ السياسي والعلمي والفلسفي ربما لا يجد في كواليس بعض أحداثه سوى مناقرة للديوك النرجسيين، الذين يحدد كلٌّ منهم مناطق سيادته ويحاول إزاحة منافسيه، وصراع للرموز النرجسية انخرط فيه الأتباع حتى نشأت فلسفات كاملة وفرق وأحزاب.. بل ودول ومذاهب على أمجاد نرجسي استطاع أن يجبر الجميع على الاعتراف به! بين مؤيدين حدَّ التقديس، ومناوئين حدَّ المحاربة.

بل إنه ليمكننا المبالغة قائلين: إن بعض الصراعات التي يخوضها العامة، بل ربما الانقسامات التي تعصف بالمجتمعات؛ ليست في بعض حقيقتها سوى صراعات نرجسية تم تحويل الأتباع فيها إلى بيادق برقعة الصراع.

فكما ترى هناك في الغابات ذكرين (ألفا) يتصارعان على سياق القطيع، قد ترى شكلاً تطوريًّا يرتدي قناعًا راقيًا لدى بني الإنسان في ذكور (ألفا) يتقاتلون ويتناطحون على سياق القطعان البشرية، وقد تتطاير في خِضم هذا التناطح أشلاء القطيع ويتبعثر سلامه الداخلي، وتنشأ الأفكار والانتماءات والأيدولوجيات بفعل الحماسة المفرطة من الأتباع، ولقدرة النرجسي على الحشد والتجميع والتأثير.

أن تجد عظيمًا ما خلَّده التاريخ دون أن يحمل نزعات نرجسية وروافد

نفسية للشخصية الاستعلائية هو بحق شيء يبعث على الدهشة والانتشاء والاحتفال.

حتى دفع ذلك بعضهم ليتساءل يومًا ـ فيما يبدو تعميمًا ومبالغة واضحة ـ: (وهل التاريخ الإنساني سوى صورة تطورية من صراع البقاء في المملكة الحيوانية اتَّخذ لغة جديدة لدينا، ولكن لم يزل يقوم على التكيف والانتخاب الطبيعي والبقاء للأصلح!).

▪ ▪ ▪



مراحل العلاقة المؤذية

"لقد سئمت من البحث عن الحب في أماكن لا يمكن أن يوجد بها، لقد سئمت من أن أسعل غبارًا حين أحاول أن أشرب من بئرٍ جافة لا تحمل قطرة ماء!"

"ماجي يونج"

١ـ مرحلة البوابة (قناع الوداعة):

وفيها يدخل المؤذي إلى فريسته وينزل على عالمها، ومن الجدير بالذكر هنا أنه ليس بالضروري أن يكون المؤذي كاذبًا في دخوله أو مجرد مغوٍ زير نساء، فكثيرًا ما يدخل العلاقة معتمدًا عليها بدوره أيضًا لتغذية احتياجاته وتخفيف شعوره بالارتباك والعار، وبحثًا عن الحب المثالي الموهوم المنبثق من تفكيره السحري.

ولكن طبيعة تكوينه هي التي تُعقِّد الأمور، وعدم قدرته على الحب والاستمرار هو ما يشوِّه الأمر في النهاية.

وخصائص مرحلة البداية كالتالي:

دخول المؤذي دخول أليف خافت، لا يثير حفيظة الأنثى ولا يرفع درجة تأهبها.

فتلك البسمة الرقيقة والوجه البشوش والحديث المؤدب واللباقة والأدب الجم وأناقة المعاملة (الچنتلة)؛ تصنع نوعًا من الخداع للسور الأمني الذي تقيمه كل أنثى حول ذاتها!

لا وجود لهذا الوجه ظاهر الشر الذي تراه في الدراما، والذي يجعلنا نتساءل من يمكن أن يسقط في هواه أو يصدق أكاذيبه؟

إنها (الشر تحت قناع الخير)، و(الذئب يرتدي فراء الحملان)، و(المهووس يتوارى وراء قناع فائق الرقي من العقلانية Mask of Sanity، حتى إننا لم نجد مؤذيًا ولا نرجسيًّا ولا سايكوباتيًّا ـ في الأغلب ـ إلَّا ويُدهَش المحيطون به إن انكشفت حيله وظهرت ألاعيبه.

- **تقول إحداهن:**

"مافيش حد كان يعرفه غير لما يحبه، عنده جاذبية غريبة وبيفوت في القلوب بسرعة، لدرجة إني كنت دايمًا بقول ده أكيد رضا ربنا عليه مانحه القبول بين الناس".

هو يبدو متدينًا خلوقًا مريح المعشر، يبث أمارات الشهامة وسمات المروءة، يبتعد عن كل ما يثير توجسها، ويتعمد اقتراف ما يبدو دومًا مثيرًا للطمأنينة باعثًا على الأمان.

إن المؤذي في البدايات يبدو كذاك الشخص الذي يمكنك أن تُسلِّمه طفلتك ومفتاح خزانتك مستأمِنًا إياه ببداهة ودون تشكُّك، فوجهه

هو الوجه الذي لا يأتي إلا بخير.

بل يمكنك أن ترشحه للنبوَّة مستيقنًا أنك تضع مصائر البشر في يد أكثرهم صدقًا وأمانة.

هو يبدو تمامًا على المقاس من أحلامنا، حتى تظنه قد سقط سهوًا من القدر من رواية قديمة عن الفرسان والنبلاء والقديسين!

وكأنه يدرك كيف يُفصِّل صورته الخارجية على المقاس من المشترك بين أحلامهن، فهو المثقف الملتزم المتدين الخلوق اللبق المجامل دائم البسمة شديد الكرم، وهو كذلك الأنيق حسن الهندام حسن الرائحة الذي تبدو عليه بعض أمارات الرخاء الاقتصادي.

غالبًا ما يدخل بسياق اجتماعي مقبول لا يمكن ردُّه، (يحترم الحدود بشدة في البدايات فقط)، فهو زميل دراسة أو عمل أو مشرف مشروع أو بينهما صديق مشترك موثوق، أو ربما هو فقط يستعلم بأدب مفرط عن أمر اعتيادي تتقنه الفتاة وتشغف به!

تختلف طرائق الدخول، ولكنها تشترك في كونها دومًا أليفة ومقبولة.

فكل أنثى تُقِيم حول نفسها بفعل التربية الكثيرَ من الأسوار، وتُحيط نفسها بقلاع الحماية وتستجوب كل مقتحم، وتُجْرِي لكل عابرٍ تفتيشًا قبل السماح باقترابه.

لذا يرفع المؤذي يده أمام أسوارها في وضع التسليم، ويُفْرِغ لها جيوبه، ويمنحها استعراضًا كاملاً لوداعته، فيخفف عنها حالة التأهُّب الأنثوية الاعتيادية، فتفتح له أبوابها بمفاتيح الثقة طوعًا!

ليس المؤذي -غالبًا- من النوع الأحمق الذي يُعلن أغراضه صراحة؛

إنما يستخدم في اقتحامه التسلل والتدرج، ولا يتعجل النتائج أو يَعْدُو وراء الثمرة، إنما يترك العلاقة بغصنها الطبيعي تُكْمِل نضجها، وتفتح له بذاتها فصوصها وتدعوه للقطاف!

تلك المرحلة التي تشعر فيها الأنثى بالأمل، وكأن وجه القدر قد ابتسم لها أخيرًا، تملأها الألفة بمشاعر الأمان والطمأنينة.. وتبدأ حالة الانتظار والدعاء بأن يخطو خطوته التالية.

٢ ـ مرحلة صناعة الذكرى (شهر العسل):

فإذا اطمئنَّتْ؛ فتلك هي المحطة التي يبدأ يغمرها فيها بالحب؛ إذا به يلقي إليها (قنبلة الهوى) فيفقدها اتزانها ويتلقفها من هنا، فيبدو المؤذي هنا كعاشق مثالي يجيد فنون الحب بين معسول الغزل وجميل الهدايا، وذكاء اللفتات ومهارات التودُّد، ورسائل الغرام ونظرات الوله!

المؤذي هو ذلك الشخص الذي يمكنه في تلك المحطة أن يكتب أناجيل الهوى، ودساتير معاملة الأنثى، و(كتالوج) حيازة قلبها!

هو في تلك المرحلة يُسْكِرُها بجرعات مفرطة من الدفء والاعتناء، ويتمكن بغرابة من صناعة الذكرى، ويحفر بمواقفهما معًا في توابيت ذاكرتها ما لا سبيل لمحوه!

كل موقف ولقاء يحمل من الحفاوة والرومانسية ما يجعله أشبه باحتفالية عشق لا تُنسى، وطقوس تدليل لأنوثتها لا يمكن ألَّا تغمرها بالثمالة، كأنه يتعمَّد دومًا أن يُشعرها أن الحظ قد ابتسم لها، والسماء قد اكترثت بتعويضها، وأنه لم يعد للخوف والألم إليها سبيل!

هو يغذيها باللذة ويغرقها بجميل العشرة ويعزها قدر استطاعته

عن خشونة واقعها، كأنه يحملها إلى عوالمها الحالمة التي طالما تمنَّتْها فيُجسِّدها لها واقعًا عبر بوابة وجوده!

حتى إن ذلك الرصيد الذي يصنعه هنا هو ما يُعِيق تحرُّرها ما بقي لها من العمر، وتلكم الذكريات هي عملاؤه الذين يزرعهم داخل نفسها ليفتحوا له أبواب حصونها حين يعود بعد كل فراق!

- تقول إحداهن:

"كنت باظن إني مش هاعرف أحب تاني، أو مش هاعرف أحس حد بعده، وإن كل شارع وكل منطقة بادخلها وكل موقف باعيشه وكل أغنية باسمعها هتفضل تفكرني بيه.. كأنه قدر يحتل كل حتة مني ومن حياتي بذكرى!".

في تلك المرحلة يُمارس معها (التقديس) فيرفعها إلى مصاف تأليه أنوثتها.. ويُشعرها أنها (المُختارة)، نصف روحه التائه، ويركِّز كثيرًا على منحها شعورًا بالاختلاف؛ اختلافها عن كل امرأة عرفها قبلها، واختلاف قصتهما عن القصص؛ واختلاف تصوره لها عن كل النساء، واختلاف معاملته لها عن طبيعة معاملاته، واختلاف شعوره نحوها عن كل ما اعتاده من أنماط الشعور قبلها!

ولا بأس هنا في أن يُشعرها باختلاف حياته كلها بعد دخولها إليه، فقد قرَّرَ أن يتوقف عن كل عادة سيئة، ويصبح أكثر التزامًا وربما تدينًا وربما طموحًا واستمرارية في عمله.. فقط امتنانًا للقدر الذي منحه جميل قربها!

(كيف يُمكن لأنثى ألاَّ تسقط أمام تلك الاعترافات بجميل أثرها، وذلك التقديس والتدليل الذي عاشت زمنًا تتمناه وتنتظره!).

٣ـ مرحلة الاختبار (البث التجريبي للإساءة):

وفيها يبدأ المؤذي في الحصاد، يبدأ في تجميع المدد.. يجلس مرتاح الظهر بعدما زرع نباتاته، ويبدأ في حصد إعجابها والتغذي على طقوس قربانها منه.. يبدأ هنا في استخدامها كغرضه الرئيسي من العلاقات.. لتحصيل المدد النرجسي، ومشاهدة لمعة صورته في عينيها.. يلتهم طاقات حبها، يعزلها عن العالم أكثر ويجعلها تكتفي به عن كل شيء، تمارس دعمه وتعلن انبهارها بتفرده.

ثم يبدأ الإيذاء خافتًا يجسُّ به نبض مواقفها تجاهه، وفيها تبدأ ملامح شفيفة من وجهه المستور في الظهور عشوائيًا وبشكل مؤقت، ثم تغيب ثانيةً كنوعٍ من أنواع البث التجريبي للإيذاء.. بها يختبر المؤذي مدى خصوبة ترِبتها لتقبل إيذائه.

يظهر الإيذاء أحيانًا كنوع من المزاح؛ فيُثير غيرتها حينًا، ويُحدِّثها عن التعدد حينًا، ويُجرب بعض السباب المازح حينًا ليمتحن ردَّات أفعالها.

وربما يروي لها تجربة قديمة متأمِّلاً بعناية كيف تستجيب لحكيه وبوحه، كأن هذا الحكي هو نوع من التوبة والأمانة والإفصاح والشفافية، وليس في حقيقته سوى فرش لتربة الإيذاء الذي يحل عمَّا قليل، حتى تتكرَّر التجربة التي رواها لها ربما بحذافيرها!

وربما يُغازل إحداهن أمامها، أو يتمادى في كسر حدود مّا على مرآها وتحت علمها، ثم يعود للاعتذار بعدما حقَّق غرضه في اختبار غضبها.

ويكرر الأمر مرات ومرات متدرجة لينزع حساسيتها عبر التعرض التدريجي.

- تقول إحداهن:

"بدأ الموضوع لما كان بيستفزني بكلمة يقولها أحيانًا على واحدة معدية في الشارع أو موديل في التلفزيون، ويقول لي أصلي باحب أشوفك متعصبة، وإن غيرتي هي اللي بتثبت له حبي ليه".

- وتقول أخرى:

"كنت عمري ما أسمح لحد إنه يتجاوز معايا بالكلام أو يشتمني ولو بهزار، وهو بدأ يكسر الموضوع ده تدريجيًّا في هزاره، ولو قفشت أبقى أنا النكدية والكئيبة اللي ماهاش في الهزار! فبقيت باعدِّي مرة ورا التانية لحد ما وصلنا لأبشع الألفاظ وقت زعله! وكان وقت ما يروق ويصالحني وأعاتبه يقول لي إني لازم أستحمله وقت غضبه، وأتقبل كونه عصبي، وأحبه زي ما هو طالما هو بيحبني زي ما أنا".

ويظهر الإيذاء المتدرج المتخفي في مواقف (الخلاف) والخصام المؤقت؛ فيُجرِّب معها الهجر والصمت الطويل، ويُجرِّب الغضب والإساءة، ويُجرِّب النهر والامتهان، ويُجرِّب الصياح وإعلاء الصوت؛ ليتبيَّن السقف الأعلى لردود أفعالها!

ويُجرِّب صلابة العلاقة لديها، ويُفقدها حالة الضمان والشعور بالأمان عبر طرح الانفصال كخيار أمامها على نحو يوحي بعدم اكتراثه وتحرره؛ ليختبر مدى توغل جذوره داخلها.

لذا نقول إن الانطباعات الأولى تدوم؛ فمن فرشت له أرض المغفرة ومنحته سرعة المعاودة فهي من دقَّت بنفسها مِعول الهدم، واستجلبت على نفسها دفقات متعاقبة من الإيذاء المنهمر في المراحل التالية!

هنا يبدأ الانبطاح، وهنا يبدأ تكوين صيغة العلاقة النهائية، وهنا

تُوضع قواعدُها، وتُخطُّ حدودُها، ويتمُّ إنشاء أساسات التواصل والخلاف وسقف الخطأ المستباح منها!

هنا يعرف كلٌّ منهما (تمام) صاحبه، وعتبة غضبه والحد الأقصى لردَّات فعله.

هنا تبدأ النبوءة تتحقق: (**مَن أمِن العقوبة؛ أساء الأدب**).

٤ـ مرحلة الإيذاء الفعلي والاستنزاف:

تلك المرحلة هي التي تُمثِّل الإفاقة من الحلم الجميل، وتُبدِّد دخان (قنبلة الغرام) التي انطلقت في البدايات، ويبدأ الارتطام بالواقع والحقيقة، ويتجلَّى وجه المؤذي المستور، وتظهر اضطراباته وتشوهاته!

هنا يظهر غضبه وعجرفته، هنا تظهر حيله واستغلاله، هنا يُراوغ ويكذب، وهنا يتلاعب بصورتها عن نفسها ويلومها ويحتقرها.

هنا يصير الوجع عادة، والسعادة استثناءات عابرة، وتُطِل المعاناة بوجهها القبيح؛ فيزورها الأرق والخوف والقلق، وتغزو وجهها الكآبة، ويستوطن روحها البؤس!

وتلك المرحلة هي مرتكز هذا الكتاب بحيلها وطرائقها؛ فالمعرفة قوة، والوعي بالطرق والحِيل هو وَثبة كبرى في سبيل التعافي، وإنارة هذه المساحات المظلمة بنور الإدراك والمعرفة هو حقًّا ثلاثةُ أرباع طريق التحرر.

ثم يبدأ في ممارسة (التخلص منها) و(إلقائها) بعد استنفاد أغراض العلاقة بالنسبة إليه، وإشعارها بأنها بلا قيمة في حياته وأنها لا تكفي.

٥ـ مرحلة التمييع:

وفيها يبدأ الحديث عن الانفصال الفعلي والهجر والفراق.

- تقول إحداهن:

"كان كل شوية يقول لي إحنا مش لازم نكمل، وأنا مش مرتاح، ومابقيتش مقتنع بإن ده اللي أنا عايزه أو اللي يناسبنا!".

- وتروي أخرى:

"كان بيقنعني بالانفصال بنفس المجهود والطريقة والحِيل اللي كان بيقنعني بيها بالارتباط في الأول، وبعدين استخدمها عشان يقنعني باللمسة الأولى، وبعدها استخدمها عشان يقنعني إن ارتباطنا ده مش في مصلحتي، كنت مندهشة من حد يقدر يقنعني إن مصلحتي وراحتي في البعد عنه بعد ما أقنعني قبلها إن سعادتي كلها في قربه".

- وتروي ثالثة:

"دايمًا كان بيرجع، ما اقدرش أقول إننا سبنا بعض حرفيًّا أكتر من شهر، كنا نفضل كده نسيب ونرجع لحد ما حسيت إن جوايا حاجة اتكسرت ومابقاش ممكن تتصلح تاني برجوعه".

- هو دومًا يعود، يعتذر ويمحو ما اقترف عبر تجديد وعود الهوى، ويمنحها مرحلة عابرة من اللذة وقنبلة الحب وصناعة المزيد من الذكرى لبعض الوقت، ثم تعود الكَرَّة وترتد الدائرة، ويُعيد تفعيل مراحل العلاقة كافة طمعًا في مزيد من (المدد النرجسي)!
- أو يعود يعلن احتياجه ويشكو أزمة وتعثرًا.

- أو يعود بعد ارتباطه بأخرى يشكو انعدام الاستيعاب ويكمل ما ينقصه.
- أو يعود بعد انفصاله عن أخرى ليُسكِّن ألم الفراق، عبر تجديد علاقة قديمة بشكل مؤقت يُغيِّبه عن الوعي بالفقد، يعود حينها ليتحدث عن كونه مُخطِئًا في فراقها ومُخطِئًا حين تخيَّل أنه يمكن أن يجد السعادة في غير جوارها! والموهومة تقبل وتُصدِّق وتغفر دومًا!

■ تقول إحداهن:

"كان دايمًا يقول لي إني المغارة اللي بيهرب فيها من العالم، والوحيدة اللي بتفهمه، دايمًا بيخدعني بأنه يحسسني بعد كل نزوة إني مختلفة عن كل واحدة تانية، وإن حبه ليَّا حاجة خارج الحسابات ومش بتخضع للقواعد، وكنت دايمًا باصدَّق وباغفر له بس عشان المكانة دي، المكانة المزيفة دي اللي كانت بتحسسني إن هجره ليَّا مش إهانة، وإني محتفظة بمكانة الخصوصية دي حتى وهو بيهملني وبيسيبني وبيروح لنزوة جديدة".

تفقد العلاقة قدسيتها وتتحول إلى شاحن يشحن صورته الذاتية ويجدد شعوره بالقبول قليلاً ليخرج لأرض الصيد يصطاد، ويهجرها ليعود إلى حياته يحارب وينجح، وهي تبقى في انتظاره تتوقف حياتها نسبيًّا تتأمله وتتعقبه وتتابعه وتتلصص على أخباره، ثم حين تنتهي شحنة النرجسي وينقطع مخزون (المدد)؛ يعود إليها بحجة جديدة ويضع الشاحن في بطارية نفسه، يمارس الشكوى وهي تمارس الدعم وتهديه

التقبل، ويستنزف طاقتها النفسية، ويقتات على وجودها وحبها.. ثم يرحل مرة أخرى!

ويستخدم المؤذي هنا تكنيك إيذاء خطير وخفي وهو (الصلب الذاتي) وفيه يقوم المؤذي بالإفصاح عن خطاياه والاعتراف بجرائمه، بل ربما يصف نفسه بالمؤذي والشرير ليستفز شفقتها ويستجلب أمومتها، ويشير من طرف خفي إلى احتياجه لبقائها وعونها.

وهنا ينشأ الوهم الأكبر لدى الفتاة (وهم الإنقاذ) فتتوهم أن بإمكانها إنقاذه، وأن من المحتمل تغييره، وأن بوسعها انتشاله ما دامت نيته التغيير موجودة.

- تقول إحداهن:

"كنت باضعف دايمًا لما يقول لي إنه شرير وإنه مش بيخش حياة حد غير لما يفسدها، وإنه سبب سموم حياة كل الناس اللي حواليه، أو لما يقول لي إن ربنا نفسه غضبان عليه وإنه ما يستحقش الحياة ولا يستحق الحب، كنت ساعتها باحس إنه ابني اللي محتاج حضن ومحتاج يحس إن فيه حد لسة بيحبه رغم كل شيء، وإني قابلاه بكل صفاته ورغم كل أخطائه في حقي".

ويتكرر الهجر والعودة في مرحلة التمييع، حتى تصبح بوابة العلاقة مثل (سوستة) غريبة تربط بين الوجود والغياب.

وهو يدري أن المرأة (الإرضائية) تقبع في الانتظار بالمسامحة على الدوام.

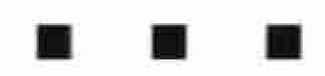
ما بينهما لم يكن حبًّا ولم يعد حبًّا.. إنما علاقة إدمانية يسعى هو للتخلص منها، ثم يحنُّ إلى جرعة جديدة فينتكس ويأتيها فيجد القبول

والتفهم والمغفرة.. قد اعتاد أنها تقبله كل مرة يعود؛ فسهل عليه الرحيل! اعتاد مغفرتها؛ فسهل عليه اقتراف تركها، اعتاد سعيها وانتظارها؛ فلم يصعب عليه فقدها.

ومشكلة تلك العلاقة الآن أنها تعقدت أكثر بطبقة أعلى من الفشل، فقد تميَّعت وفسدت تمامًا واهترأت كثوب بالٍ أفسدته الرقع والخدوش.

تكرار الانفصال هو بوابة تدمير أي علاقة وإن كانت صحيَّة، فما بالك بعلاقة مريضة كتلك.. والمعاودة السهلة هي بوابة تكرار الانفصال!

(هي) شاركت في إفساد هذه العلاقة بانبطاحية قبول المعاودة مرة وأخرى، فجعلته يرى خسارتها مجرد بوابة مطاطيَّة يفتحها ويغلقها متى شاء.





من يقع في حب المؤذي؟

"هناك نوعان من الجبناء: نوع يعيش مع نفسه ويخاف من مواجهة الناس، ونوع يعيش مع الناس ويخاف من مواجهة نفسه"

"روسكو سنودين"

العلاقة المؤذية لا تحمل مرضًا وحيدًا يصيب المؤذي وحده فيجعله يمارس الإساءة تجاه شريكه، فهناك مساحة من الخلل لدى (الشريك)/ (الضحية) تجعل دخوله تلك العلاقة ليس مجرد مصادفة، كأن هناك نسبة من البشر يحملون نفسية المؤذي، ونسبة أخرى تحمل (القابلية للإيذاء)، وكأن الخضوع للإيذاء ليس حظًّا تعسًا أو قدرًا سيئًا؛ بل ربما هناك نماذج شخصية تكون أكثر استعدادًا وجاهزية، وكأن العلاقة المؤذية هي نتاج تزاوج خلل لدى النرجسي مع خلل موازٍ لدى شريكه!

وتلك الجاهزية للإيذاء هي مناط التغيير في التعافي، لئلا نمعن في إلقاء اللوم على طرف وحيد والتفكير بقطبية مفرطة حول نموذج (الجاني) ونموذج (الضحية)، ولئلا نظن أن التعافي يتطلب فقط الرحيل عن هذه العلاقة، فالرحيل دون تلقي الدرس والسماح بتغيُّر داخلي يمنع

المزيد لن يكون إلا مجرد امتناع مؤقت يؤجِّج الوجع، أو محض توقف عابر لندخل لعلاقة مؤذية جديدة نُغيِّر فيها صورة المؤذي واسمه ولكن كل شيء يبقى كما هو.

فما الذي يجعل البعض أكثر قابلية للإيذاء والتورط في علاقة مسمومة؟

العاطفة المثالية المفرطة (نموذج الدرامية):

تلك الفتاة التي تحيا أحلام الرومانسية المرهفة، تنتظر الفارس المثالي، وتظن أن على هذه الأرض من الممكن تحقيق أحد أحلام (ديزني) الملونة التي تنتهي دومًا بعد قصة طويلة من اللهفة والصراع بـ(عاشوا في تبات Happily Ever After).

تلك التي تحمل مساحتها من التفكير السحري فتنتظر (توأم روحها) و(نصفها التائه) بفعل القدر والذي سيتنزل يومًا على أكوانها ليصبح كل شيء على ما يرام، (المختار والموعود The One) الذي يطل على الحياة فينزع الألم وينقذها، ويمسح عرق السنوات وينتشلها من غبارها ويمنحها فستان السعادة المزركش وينصبها كأميرة جواره بعد الشقاء!

يتنوع هذا التصور المثالي (السحري المنفصم عن الواقع) بين (شقيق الروح) وبين (لأن الحلال أجمل سأنتظر).

تلك الحالمة التي تمقُت الواقع وجفافه وقواعده وصرامته، تقرأ الروايات وتبحر في عوالم الدراما من أفلام ومسلسلات، وربما لم تزل في عشريناتها تهوى أفلام الكارتون وتبغض أخبار الحوادث وترتعد من أقاصيص الجريمة.

تلك التي تقيم للمشاعر احتفالاتها وللأحاسيس قداسة مبالغة، فكل شيء عندها تتحدد قيمته بغطائه الانفعالي والإحساس المرتبط به.

تجدها محاطة بدائرة من الصديقات اللاتي يشاركنها رهافتها ويغذين في نفوس بعضهن الانتظار واللهفة، يراقبن في شغف تلميحات أحدهم لصديقة، وتدور أحاديثهن عن الحب الصامت لصديقة أخرى لرجل لا يدري بانتمائها للوجود، وتلصصها على أخباره وانتظارها يوم أن يلتفت نحوها أو يمنحها تحية الصباح ذات مصادفة!

فإن كانت تحيا بظروف غير مواتية وأسرة جافية أو تحت مظلة أب صارم بعيد فهي ـ لا واعية ـ تحيا أقصوصة سندريلا.

وهناك النسخة الدينية التي تنتظر ذلك القديس المتدين، الحواري الذي كسر حاجز الأزمان ليطل على أزمنتها ليعيشا معًا (حدوتة) الحب العفيف تحت مظلة بركة السماء، فيسبِّح الربَّ على أصابعها، ويؤمها في صلاة الليل قبل احتفالات الخميس، ويربُّون أبناءهم تلك التربية المثالية الحالمة بأن يكبر أحدهم ليصير الفاتح العظيم الذي يسترد التاريخ ويعيد الأمجاد![1].

لذا يجد المؤذي أرض الانتظار والترقب تمهد نزوله، والتصورات الحالمة عن الفارس المغوار تجهزها له ليلقي قنبلة الهوى في البدايات، ويفرش لها أرض الوعود الناعمة فتسقط دفاعاتها ويتخدَّر حذرها؛ وتظن أنها قد أوتيت وعد الصبا وقد ابتسمت لها السماء ومنحها القدر كنزًا نورانيًّا.

فإن تكشَّف لها إيذاء الفارس وتشوهاته تحولت إلى قصة (الجميلة

---

(١) وإنا هنا لا نُقلِّل من شأن الطموح والحلم أو الروحانية؛ إنما نتحدث عن أنماط من المبالغة الحالمة في انفصامها عن الواقع وحقيقة الوجود، ما يجعلها بلا شك أكثر عرضة للارتطام بخشونته حين تشاهد حقيقة النقص البشري في تكوينه الأصيل والتنغيص الحياتي في جوهره!

والوحش)! لتجد فيها السلوان والعزاء.. فهي الجميلة التي بعطائها ستحول الوحش إلى أمير رقيق ثانية! وإن عاد بعد الإيذاء فهو (أحدب نوتردام) الذي ينتظر من يتقبل قبحه ويغفر له ذنبه!

ربما هو ذلك (الأمير الضفدع) الذي يجب عليها أن تستنقذه من قناعه الممسوخ مؤقتًا بفعل التجارب، ليعود أميرًا بفعل بذلها وهواها وتحملها!

لذا نجد العلاقة المتكررة الشائعة بين (الوغد) و(الدرامية) هي علاقةُ تحويلٍ انفعالي ـ نفعي لا واعٍ ـ تقوم بين شخصين، يعاني كلٌّ منهما مشكلات داخلية أعمقَ مما نتخيل، تتمحور حول (افتقاد الأمان الذاتي).

- الطرف المؤذي ـ الرجل الوغد ـ يسعى لتخفيف شعوره اللصيق بانعدام الأمان، وشعوره باضطراب الصورة الذاتية ـ شعوره الكامن الدفين بالعار وبأنه لا يستحق ولا يساوي ـ عبر الهيمنة والسيطرة والتحكم والإيذاء، والحصول على ضمانات وشهادات وعلامات للتميز والتفوق ربما عبر تعددية العلاقات.
- والطرف الانهزامي، نموذج الدراميَّة، تسعى لتخفيف شعورها بانعدام الأمان، وخوف الوحدة وفوبيا الفقد والفراق، وخلل صورتها عن نفسها، عبر البذل والعطاء المفرط حينًا، وعبر الغيرة المبالغة حينًا، وعبر تحمُّل الانتهاك النفسي والجسدي أحيانًا، في محاولاتٍ مرهِقة للحصول على ضماناتِ البقاء والاستقرار وعدم الهجر!
- الطرف الانهزامي ـ الأنثى الدرامية ـ تجد في البداية في المؤذي النرجسي نوعًا من الصورة اللامعة البرَّاقة من التحكم، والتي

تُصَدِّر إليها شعورًا باحتمال الحصول على الأمان الغائب والظمأ للاهتمام، وإشباعًا لحاجتها المتراكمة للاحتواء، فتنجرف نحوه بحساسيتها المفرطة وورومانسيتها المجاوِزة للحد، فترى فيه المخَلِّص والمنقذ، وتُعمي عينيها عن معايبه، وتحيا في أول الحب أعظمَ قصص العشق مع الكائن الأسطوري المتخيَّل الذي تسقط صورته عليه، ونظرًا إلى دَفَقان شعورها؛ تظن هذه (الحالة) استثناءً، وتظن هذا (التعلق) نوعًا من (الحب)!

ففيض هواها قد جاوز حدَّ الاعتدال، ولا يمكن أن يُفسَّر إلا من خلال نموذج قصة أسطورية أو رواية خالدة.

- والطرف المؤذي يرى في دراميَّتها العشقية، وتتبعها الدائم وغيرتها المبالغة، وتحملها لطيشه وإيذائه، نوعًا من الشعور بالقيمة، ومداعبة (للصورة المثالية) التي يبحث عنها والتي تراها هي فيه!

لذا يبقى يمتص عطاءها وتقديرها، وإعلانات الامتنان منها، وشهاداتها بأنه الرجل الأوحد والشريك الأفضل.

فإن خَفَّ من (الدرامية) العطاءُ والاحتراق المتواصل، نتاجًا لفتورٍ طبيعي في العلاقة، يتحول (الوغد) إلى الإيذاء، كنوع من انتزاع الاعتراف، وإعادة تدفق الدعم النفسي لصورته المهتزة.

وهي (الدرامية) تواصل التحمل رغم الإيذاء ووضوح الصورة؛ لخشيتها الدائمة للهجر والوحدة والفراق، وتخفيفًا لشعورٍ مفزع يحتلها بالفراغ والخواء من دون علاقة! ورؤيتها (التهويلية) المبالِغة في الوجيعة والفراق والوحدة، والتي تنبع من جَيَشان مشاعرها المفرط.

كما نجد من العلاقات المؤذية -إذا وصلت للزواج- نوعًا آخر يستمد بقاءه من أفكارٍ اجتماعية أو دينية، تأمرها بالتحمل والتصبر، وربما ما يقرب من (تقديس الزوج) ومساحات (حق الرجل)، والتي ترى في صبرها إرضاءً للسماء، وفي انبطاحها تحقيقًا للإرادة الربانية، وادِّخارًا للفوز بالجنة.

وأحيانًا تدعم بقاء هذه العلاقة نظرة متصيِّدة أو قولَبَة اجتماعية، ووصمات تصيب حالات الانفصال، ما يُزِيد فوبيا الهجر لدى (الأنثى الدرامية)، فتستلهم فيها مزيدًا من دراما الصبر، ويستلهم منها المؤذي مزيدًا من التجبر والهيمنة.

الجوع للأب:

وأحد أنواع الشخصيات الأنثوية التي تسقط في هوى النرجسي هي (الجائعة للأب)! مَن تحمل تلك الفجوة التي لم يَعُدْ شيءٌ يملأها.. هوة واسعة للغاية تستنزف مشاعرها وتمنحها قلقها الدائم.. قد حفرها جوعها القديم للأب.

الأب، ذلك الذي لم يفهم أن احتياجها ليس لميكنة تحصيل نقدية، ولا يسده فستان جديد أو دُمية بلاستيكية، وأن خوفها الأصيل لم يهدأ عبر غضباته العاصفة أو نظراته الصارمة، أو قوانينه الحازمة حول الثياب والمواعيد ونِسب الألوان على وجهها وفي ملابسها! تنشأ الفتاة تخشاه وسط ما تخشى من دنياها.. يضاف والدها إلى قائمة مخاوفها المتراكمة.

وبدلاً من أن يصبح الأب مظلتها التي تُطَمْئِن مخاوفها وتربت على رعداتها الداخلية، أصبح هو نفسه خوفها الأكبر وتهديدها الأعظم.

طلته.. نبرته.. صيحته.. كل شيء من ملامحه الخشنة العابثة تنحفر في ذاكرتها.

ـ بل ربما تقوم التربية بأسرها حينًا باستغلال الهشاشة الطفولية للصغيرة، بطريقة تربوية رخيصة تقوم على التخويف الدائم؛ فالطعام يؤكل هربًا من الغولة أو كلب الشارع (المسعور)، والشارع نتجنبه هربًا من الخاطفين والمتحرشين، والأفعال الأخلاقية تؤدِّيها اتِّقاءً لأن ينهشها كلام الناس وسموم السمعة.

ـ وربما في بعض حالات الجنون التربوي ينحفر في ذاكرتها ملمس صفعة الأب، وزرقة لحمها تحت قبضته، وربما تنحفر لفظة نابية أو عبارة تنتهك إنسانيتها، أو لقب يديم جرح كرامتها، أو مقارنة يُجْرُونها بينها وبين قريبتها يظنون في تلك المقارنة حافزًا لها، وربما شعورها أنها لن تكون يومًا كافية في عينيه، أو افتقادها لنظرة فخر واحدة تطل من عينيه على حين غفلة من دوام انتقاده!

ـ وربما في حالات أخرى قد لا يكون الأب مؤذيًا ولا شريرًا؛ إنما هو فقط غائب على الدوام.. ربما هو قد سافر ليتحصل على لقمة العيش في دولة أخرى، وأجبرته الظروف على أن يطل عليهم كضيف كل عام يتزيَّنون لطلته تزينهم للعيد، فأصبحوا يرتدون أقنعتهم في حضوره العابر يشعرون بالانفصال عنه!

ـ وربما هو منشغل بعمله نهارًا، متكوم على فراشه عصرًا، منهمك مع مباراة أو جريدة أو صديق مساءً!

ـ وربما هو موجود ومتفاعل ولكنه بارد جاف غليظ خشن، يختصر الأبوة في كونه المصدر الرئيس للنقود، والحاكم المطلق على ربوبية الأسرة.

ـ وربما فقط هو غائب في حضوره! كسول متنكر لمسؤولياته، غافل عن دوره.

يؤهلها كل ذلك (جرح الأب) للبحث عنه في الخارج، البحث عن أبٍ بديل، وتلبية خارجية لتلك الاحتياجات غير المسددة، فلا شكَّ أنها يسهل انزلاقها للمؤذي القوي الحاني في طلته، المسيطر المغازل، كأنه يمنحها تصحيحًا لتلك العلاقة الأولى التي منحتها جرحها الأعمق.

ولا عجب أن تتعلق بذلك الأب البديل تعلُّق الطفلة، وتتشبث برقبته تشبُّث الغريق، ويصعب عليها انتزاع هواه من قلبها كأنه قد ترسَّخ في مساحة فطرية منها!

الإرضائية والإيثارية والإنقاذية:

الإرضائية: تلك السمة تكاد تكون مشتركة بين ضحايا العلاقات المؤذية، حتى تجد تلك العلاقة نوعًا من التكافل والاعتمادية بين نرجسي غير متعاطف ولا يكترث بمشاعر الآخرين، وامرأة ممتلئة بالحساسية المرهفة تجاه مشاعر الآخرين، تعاطفية بشدة، دافئة التواصل بإفراط، شديدة الاكتراث بحزن الناس وغضبهم، ولا تكاد تحتمل أن تجرح أحدًا ولو بمحض الاحتمال!

تلك الشخصية التي تحيا لإرضاء الآخرين وإسعادهم، يستند عليها الجميع، تلك الرحبة واسعة الصدر، دافئة المشاعر التي تستمع وتتقبل وترهق أعصابها في مواساة المحيطين ودعمهم.

تلك التي تتحول مع الوقت إلى حوض لتفريغ آلامهم، ومكب يلقون فيه بحكاياهم، وبئر مشيدة لأسرارهم.

ولكن لا أحد ينزح آبارها هي!

تلك التي لا تستطيع أن تقول (لا) ولا تعرف في لغتها (هذا لا يناسبني)!

الإيثارية المفرطة: تلك الفدائية المحترقة من أجل الآخرين، التي تحمل درجة من درجات (عقدة الشهيد)، وتحيا دور المفدي والمخلِّص الذي يبذل آلام روحه فقط من أجل راحة الآخر.. على نحو لا واعٍ تتسول محبة الناس عبر نظرات الرضا في عيونهم، وتلبي شعورها بالوحدة عبر ربط المحيطين بها بالبذل وتسديد احتياجاتهم ولو على حساب احتياجاتها!

وكلما زادت تعاطفيتها المفرطة تلك، وانخفضت قدراتها على الرفض خوفًا على مشاعر الآخرين؛ كانت أكثر عرضة للسقوط في بحر رمال الإيذاء الناعمة دون قدرة على الخلاص والفرار، وضعفت قدرتها على التعافي والتحرر، وزاد قبولها لأعذاره حين يعود!

تلك الشخصية الإرضائية (السنيدة) هي من تبتلع إساءات المؤذي وتصدق هراءه، وتعامله بأمومتها حينًا وبمشاعر الشفقة حينًا، وتُقدِّم إرضائه على رغباتها أحيانًا!

الإنقاذية: تلك التي تقتلها أمومتها وتنتحر طوعًا بفعل الشفقة المتوهمة تجاه ذاك الطفل المستتر تحت جلد النرجسي، تحاول أن تنقذه بالحب!

تظنُّ دومًا أن الحب قادرٌ على مداواة جراحه، وأن مزيدًا من العطاء ربما يمنحه طاقة للتغيير، وأن مزيدًا من تقبله واحتوائه سيجعله يومًا ما يتحول إلى الرفيق المثالي! أو أن معجزة سماوية ما ستنزل يومًا على قلبه

بفعل دعائها وتضحيتها واحتراقها المِعطاء لأجل إرضائه، وأن تلك المعجزة ستنزع الوحشية الظاهرية منه وتعيده الملاك القدسي الأبيض، وحينها يصبح كل شيء على ما يرام!

كل هرائها الانهزامي الموهوم يقوم على الشفقة!

الشفقة هي مشنقتها التي تلفها طوعًا كل صباح حول رقبتها، لتلفظ أنفاسها في محاولة يائسة صبيانية لتغيير ما لا يتغير!

تلك هي نجمة شباك دائمة الحضور في الدراما المؤذية على الدوام!

هو يستمر في انتهاكها وإيذائها، وهي مشغولة بالتنقيب داخله عن هذا الطفل الموهوم The Inner Child الوهم الأكبر!

وأمومتها مقدمة على أنوثتها! ترى النرجسي يحمل طفلاً مجروحًا داخله (وهو ما يستخدمه كطُعم دائم للإيقاع باللاتي يَنسَبن مع نظرة الشجن والوجع في عينيه).

تظن أنها مختلفة، وأنها وحدها بإمكانها مساعدة هذا الطفل الجريح داخله، وتُراهن على بياض متوهم ونورانية ضبابية وخير شفيف داخله يصدّره لها بإتقان، حتى تنسى خطاياه وسمعته وجراحات ضحاياه قبلها!

هي كعادتها تركز على الخير والجميل، وتُراهن المراهنة الحمقاء نفسها المتكررة دومًا!

ولسان حالها يقول:

- **"سأتمكن من إنقاذه، ومساعدته".**
- **"داخلك شخص طيب، لا أحد يراك كما أراك!".**

طُعمٌ لا تحتمله المرأة أبدًا.. فتسقط في الفخ؛ لأنها مصابة بالأمومة

قبل أن تكون مصابة بالهوى! فتحصل على خيبتها وخسارتها، وندوبًا لا يُداويها أي شيء.. وترحل! وتأتي أخرى، تلمح الطفل أيضًا من نافذة عينيه.. وتتكرر القصة!

لم تفهم أيهنَّ أن هذا الطفل الداخلي محض سراب لا أكثر! وأنه لا سبيل أمامهن لتغيير النرجسي أو استنقاذه!

الصورة الذاتية السلبية أو المهتزة:

الأشخاص الذين تكون (صورتهم عن أنفسهم Self Image) سلبية أو مشوهة أو قلقة ومضطربة ودائمة التأرجح، ربما بفعل التجارب السابقة أو التربية.. حين نستمد صورتنا عن أنفسنا من آراء الآخرين، فتتسول القبول الذاتي عبر ثنائهم ورضاهم ومديحهم، ونعاني من حساسية مفرطة للرفض أو الآراء السلبية.

وبلا شك حين يتنزَّل النرجسي والمؤذي بطلَّته البهية وحضوره الطاغي في البدايات، فيُظهر اهتمامًا بالغًا بأحد ذوي الصورة الذاتية المهتزة.. فيمنحه/ يمنحها شعورًا ضمنيًّا بالاستحقاق والكفاءة.. ثم يغدق عليها الغزل والمديح والإطراء، فيداعب احتياجها المفرط للقبول ويرمِّم صورتها المهتزة عن نفسها؛ فتقوى تلك الصورة الذاتية بفعل غزلياته، ولكن تلك القوة في الصورة الذاتية تصبح مستمدة فقط من وجوده.

وكأن شعورها بالقيمة قد أصبح معتمدًا فقط على ذلك الإشباع الذي يجريه عليها المؤذي، لذا يزداد التعلق الإدماني، وترى به الحب الحقيقي، وإلَّا فكيف تشعر كأنها غير موجودة في غيابه، وكأنها تتلاشى

من دونه، وكأنه حين يغضب أو يرحل تفقد القيمة، وتتلاشى ذاتها في فراقه.

تتحقق نبوءة (أموت حين تغيب)، (ماقدرش أستغنى عنك)؛ لأن في غيابه تعود مشاعر النقص والدونية وعدم الاستحقاق، وفقط في وجوده تشعر أنها تحمل قيمة ما، وأن صورتها عن نفسها أفضل فقط لأنه يخبرها أنه يحبها!

وذلك ما يجعلها أسيرة له أكثر حين يدخل مرحلة الإساءة والإيذاء، فقد صار المؤذي في وجوده كالمخدرات التي تقذفها في عروقها، فتشعر أنها جيدة ومحبوبة وأنها قادرة على مواجهة الحياة!

وذلك أيضًا ما يجعلها تفتح له الباب كلما عاد عن رحيله، وتتلقفه بالمغفرة كلما أعلن توبته الكاذبة مرة تلو الأخرى، كانتكاسة المدمن العائد لغيبوبة إدمانه عن مواجهة حقيقة ذاته وترميم صورته عن نفسه.

كما أن تلك الصورة اللامعة للنرجسي الناجح الجذاب تدغدغ الفتاة من الداخل حين تجده مهتمًا بها، فاهتمامه يعني أنها تستحق وأنها لم تزل مطلوبة، فما بالك أن يكون هذا اللامع البراق هو من انجذب إليها! وكأن اقترابه منها يعدُّ اعترافًا كونيًّا بجمالها، وربتة قدرية على اهتزاز ثقتها بنفسها!

العجيب أنه داخل هذه العلاقة وبعد انتهاء المرحلة التي يمطرها فيها النرجسي بالغزل والإطراء، ويبدأ في طور الانتقاد والتقييم؛ تصبح كأنها سلَّمته بنفسها مفاتيح إدارة ثقتها ورعشتها معًا؛ فبكلمة منه يرفعها مع نجمات السماء ويُشعرها أنها مليكة أنثوية تجلس على كل عروش الاستحقاق للهوى، وبتلميح آخر يمنحها سقوطًا مدويًا في هُوة سحيقة

من اللا قيمة وانعدام الاستحقاق.

تصبح صورتها الذاتية بين يديه كقطعة صلصالية، يُشكلها كما يشاء، وبالتالي تصبح حالتها المزاجية بين يديه كدُمية (ماريونيت) يُحرِّك خيوطها كما يشاء بين إحباط ولذة.. وبين حزن وبهجة!

لذا ينبغي أن يتضمَّن التعافي من هذه العلاقة ترميم الصورة الذاتية.. نتحرر من اعتمادنا الإدماني على غزل النرجسي وحبه كمصدر للقيمة.

ينبغي أن نتعلم كيف نتوقف عن استمداد تصورنا عن أنفسنا من الآخرين، ونستعيد دفة حالتنا المزاجية من مخالب المؤذي والمستغل، ولا نسمح لأحدهم مرة أخرى بالتلاعب بنا ثناءً أو نقدًا؛ لأننا أصبحنا لا نعرف ذاتنا من خلال عيونهم؛ إنما من خلال نظرتنا وإدراكنا لحقيقتنا.

ينبغي أن نبدأ في حُسن صحبة ذاتنا، وقبول أنفسنا بما يكفي لنُجبر الآخرين على أن يرونا كما نحن وكما نرى أنفسنا.. لا أن نكون نحن أيضًا محض انعكاسات مُشوَّهة لما يراه شخص آخر.

وهنا تكمن الحرية حقًّا!

الفراغ العاطفي وتعتيق الانفعال:

الفراغ العاطفي! ذلك القاتل النفسي اللعين، الجرف الخطِر الذي يهوي بك بين يدي نرجسي!

هو فجوة تظهر داخل النفس يمثلها احتياج لوجود أحدهم بالجوار.. يغذيها عدم تمكن الأهل والأصدقاء من التفهم والمشاركة.. ويوسعها ذلك الجوع للاستناد والاستيعاب!

فتكبر أكثر وأكثر، تُشعرك بغربة بالغة في محيطك واحتياج مفرط لمن تألفه ويألفك. وعمَّا قليل يصبح من الصعب استيعاب تلك الفجوة، ويرهقنا الانتظار، وتغذيه الأفلام والروايات والشرود، وأحاديث الأصدقاء!

فنبدأ نبحث عن (محل) وموضع لتُصب عليه تلك الصورة بلا وعي، فتختلط علينا الوجوه ويتشابه أمامنا العابرون. فنحب أحدهم، هكذا.. فجأة! وتخدعنا أنفسنا بادِّعاء الحب، وهو ما ليس إلا وهمًا أحيانًا، هو فقط الفراغ في الطبيعة يسعى دومًا للامتلاء بأي شيء!

بل ربما تبدأ أنفسنا في التبرير لهذا الفراغ المتحوّل حبًّا ونمنحه مَسحة مثالية مفرطة.. فنسميه حبًّا بغير سبب، أو نتوهمه عشقًا غير مشروط، أو ندَّعي أنه حبٌّ من النظرة الأولى، أو حبٌّ رغم البعاد، أو حبٌّ من طرف واحد! وغيرها من المسميات التي ليست سوى أقنعة تواري طبقات متراكبة من الوهم وخديعة الذات! وهو بالضبط ما يحتاجه النرجسي ليهبط على حياتك!

ربما نفعل ذلك -بلا وعي- تجاه من ننتقيه، ربما بعشوائية أحيانًا.. فلا نشعر بهذا التحويل الخفي داخلنا! فربما هو زميل عمل، أو صديق، أو ربما شخص غير متاح عاطفيًّا، أو ممنوع تزيده الممنوعية اشتهاءً وبريقًا، ربما مدرس الثانوية، أو معيد الجامعة، ربما هو رمز مشهور، أو شخصية مميزة على موقع افتراضي، وربما هو مجرد شخص عادي قذفه حظنا التعِس أمام تبعثرنا واضطرابنا وانعدام نضجنا العاطفي، فأحببناه ذات مصادفة!

لماذا نحتاج هذا الحب الموهوم؟

لأنه يمنحنا الأمل الشفيف والشعور بأننا كائنات مرئية محبوبة ونشغل حيزًا من الاهتمام!

وفي هذه الحالة ينبغي أن نعرف أننا لم نحب حقًّا؛ فقط كنا جاهزين بشدة للحب محتاجين له بشكل قد يسهل التوهم والالتباس!

إنك لم تحب هذا النرجسي المتوحش حقًّا، أنت فقط أسقطت عليه صورة أحلامك المتخيلة، ومنحته قناعًا نَحَتَهُ فراغُك العاطفي، فظننت نفسك قد وجدت بُغيتك لتوِّك!

تمامًا كالسراب يلمع أمام الظمآن، وعطشه هو ما أسقطه حقًّا!

وإن أكثر الناس اقترافًا لأخطاء الاختيار هم أولئك الذين ينتظرون بشغف، ويترقبون بتلهف، فتشتبه عليهم الوجوه، ويُسقطون فراغهم العاطفي على وجهٍ عابرٍ ما فيشاهدونه بخلاف حقيقته.

ويستغلنا هذا الآخر ليحصل على دعمٍ لارتعاشاته، ويتغذى على (مشاعرنا المعتقة) لبعض الوقت.

كنا ننفصم عن الواقع وندفن الحقائق، ونُنكر الواضحات الجليات، ونؤول كل شيء ليوافق أملنا وهوانا، ونصنع قصورًا من الدخان، وأحلامًا ضبابية نهرب بها من كل تعثر ووجع في حياتنا.

هذه العلاقة المتوهمة كانت (البنج) تمنحنا في البداية ملاذًا وتخديرًا لكل فقد ورفض وخيبة وفشل.

العلاقات المرضية تبدأ هنا حين تصير العلاقة محض هروب وفرار.

نهرب لأحلام اليقظة والتلصص على هذا الشخص المحبوب؛ لنحصل

على بعض الفرار والراحة من خشونة الواقع الذي لا نحتمل شدته أحيانًا! تمامًا كما يهرب المدمن لمادته الإدمانية ليُخدِّر كل شيء يوجعه.

ومع الوقت، نخرج من مرحلة الفراغ مرورًا بمرحلة التعلق الموهوم انتهاءً بمرحلة الإدمان! حتى يصير نزعه من القلب أصعب من الفجوة الأصلية القديمة! ويصير اقتلاعه من النفس أقسى من الاحتياج القديم الذي خلقناه لأجله! فندخل مرحلة أعظم من الوهم.. (الوهم المركب) فنظن أننا نحيا حبَّنا الحقيقي والأول الذي لا يُكرَّر، وإلَّا فكيف نحن لا نتمكن من النسيان والتجاوز!

لم نفطن لحقيقة أننا فقط موهومون بالبدء والنهاية؛ ففي البداية توهمنا الفراغ العاطفي إعجابًا، وفي النهاية توهمنا التعلق والإدمان حبًّا، فقط لأننا لا نستطيع التخلص منه!

ومع الوقت تبدأ حياتنا تتعثر أكثر، فنحن نمنع الجميع من الاقتراب منا لأننا مشغولون بما نظنه حبَّنا المثالي الذي لن يتكرر.

كنا نظنها في البداية مجرد مغامرة خافتة.. قصة حب كالتي يحياها غيرنا.. فلا يمكن أن نبقى وحيدين والكل من حولنا يحب ويهوى ويرتبط!

ولا نفهم أنها ربما تقضي على سلامنا الداخلي ومكتسبات حياتنا وتأسرنا حتى تنهكنا بشدة وتفسد زوايا كوننا الصغير كافة؛ لأنها لم تُؤسَّس إلا على الوهم لا أكثر!

لم نُصدِّق مَن يخبرنا أننا نقوم بتدجين الوهم وتفريخ الوجع داخل روحنا! نزرع الوهم.. وعمَّا قليل نحصد الخذلان الذي لن يمكننا احتماله!

تلك من مفارقات الهوى أن تظل تبحث عن حبيب يستحق أن

تدخله متحف خيباتك الجوّاني، وتحمله بجولة في سراديب ندوبك وملفات أوجاعك المعلقة بمواضع لم يدخلها أحد قبله؛ ظنًّا منك أنه سيبددها جميعًا.. فقط ليفاجئك بأنه من يمنحك نصبًا تذكاريًّا لخيبة أضخم تحمل اسمه، ويهديك وجيعتك الأقسى وندبتك الأعمق على الإطلاق.

تعتيق الانفعالات:

من أعظم خطايانا تجاه ذواتنا والتي تؤهلنا دومًا للسقوط في فخ المؤذي والنرجسي، ومعناه أن ندَّخر انفعالاتنا وعواطفنا (نُعتِّقُها) في الانتظار. ربما كنا لا ننفعل بما يكفي مع الأهل والأصدقاء، ولا نسمح لأنفسنا ببعض الانجراف في المواطن الآمنة من العلاقات بالإخوة أو الزملاء.

ربما كنا نجعل بيننا وبين المحيطين أسوارًا وسدودًا، ونضع لافتات بممنوعية الاقتراب، وربما حقل ألغام كلامي تعنيفي لمن يتطفل، وأسوارًا شائكة من الانعزال الممنهج!

ربما نخشى اقترابهم، (تتعدد الأسباب لذلك ولكن تبقى النتيجة واحدة).. الخوف المفرط من القرب (فوبيا الحميمية!)، ربما لتجارب قديمة من الخذلان والوجع أصابتنا بجراحات جعلت مناطق الحميمية منا ملتهبة بشدة.. فنحاول حمايتها من المساس!

فأين تكمن الخطيئة إذًا إذا كنا فقط نحاول حماية أنفسنا؟!

دعني أخبرك:

إن الإنسان كائن انفعالي بطبعه، فإن قام بتخزين انفعالاته وادِّخار

مشاعره، وكبح عواطفه بشكل مفرط ومَنَعَ الاقتراب الآمن؛ فإنه لا بد ولا محالة في لحظةِ هشاشةٍ ما، وفي فرصةٍ سانحةٍ لشخصٍ ما، أن يفتح ثقبًا في أسوارنا.. ويدخل!

وهذا الشخص لن يكون من أولئك المحيطين أو من ذوي العلاقات الصحية؛ إنما نتحدث عمَّن يقتحم القلب كحبيب، يُتقن فنون الاقتحام، ويتمكَّن من أن يجعلنا نرضخ لهواه ونتنازل عن أسوارنا القديمة وقراراتنا السابقة لأجله، ونجعله استثناءً لكل قواعدنا!

حين تنحل فجأة المكابح (الفرامل) التي كانت متيبسة؛ فتنطلق محركاتنا! فحينها تنفجر عبوات الانفعال المخزون الملغومة بالمدخرات الشعورية، وتنصب عليه عواطفنا التي عتَّقناها في ممراتنا النفسية الحميمة. بل ربما نُكمِل معه قصصًا خيالية بدأناها في أحلامنا الانعزالية، فنصنع معه مجرد تحويل انفعالي ونسميه حبًّا.

وللأسف ربما تعمينا هذه الحالة من الانفجار العاطفي عن مساوئه، وتُواري عنا عيوبه، وتعمينا عن استغلاله.

يخدعنا شلال الانفعال الجارف المُنبعث منَّا قبل أن يخدعنا كذب الشخص أو وعوده!

إننا نشرب كأس الخديعة طواعية.. بسبب حماقة قديمة وهي الادِّخار المفرط للمشاعر وعدم التصالح معها وتصريفها في مصارفها الآمنة!

إن أولئك المتكتمين الذي يخشون القرب اختيارًا، ويرفضون الدفء بكل علاقة؛ هم الأكثر قابلية للسقوط عشقًا في المؤذي، والانجراف نحو خداعه!

ففي تلك اللحظة التي تنفتح فيها نحو القلب فجوة يدخل منها

المؤذي فيستبيح مدننا التي غابت عنها شموس الحب طويلاً، ويغزو نفوسنا التي تعتَّقت بها الانفعالات، ويستولي على خزائنها كافة، ويسرق كنوز العشق المخبئة.. ويرحل!

ليتركنا بعده فاقدي الاتزان، مصابين بخسارتين وخيبتين لا واحدة!

الأولى: أننا خسرنا في انتظاره عمق الصلة بالأهل والصحبة، وقدرتنا على التواصل وصناعة علاقة حميمة.

الثانية: أننا خسرنا بوجوده كثيرًا من علاقاتنا التي سقطت سهوًا بالتلاهي عنهم في هواه!

ثم خسرنا برحيله ما نظنُّ أننا كسبناه حين خسرناهم!

فتلبَّسنا العراء، وفقدنا كل خطوط الدعم النفسي!

(غــادة):

قد روت يومًا (غادة) قصتها مع زوجها السابق (سعيد).

هي لم تتخيل كيف استطاعت أخيرًا وبعد زواج دام لتسع سنوات أن ترحل.. كان ذلك القرار أصعب كثيرًا من أن يمكنها اتخاذه رغم كل الإيذاء الذي كانت تحياه، ورغم انتهاك كرامتها كل حين بنزواته.

ربما بقِيَتْ طويلاً فقط لأن خوف الوحدة والمجهول كان بعد الرحيل أشد عليها من وجيعة الحياة جواره.. فكانت تغفر وتغفر، وفي بقعة ما من نفسها كانت فقط تخشى ذلك اللقب المهيب والمرعب في مجتمعات الخوف.. لقب (مُطلقة).

الانفصال في بلاد لم تزل تحبو نحو الرُّقي والمدنيَّة هو بوابة نحو إيذاء مجتمعي فريد من نوعه.

بل هي كانت توقن أنها بقرار الرحيل تُغلق الباب أمام وغدٍ واحدٍ، لتفتح مجموعة من الأبواب يحتشد على عتبتها الأوغاد والانتفاعيون وصائدو الفرص وأرباب الأنانية.

ناهيك بأن القانون الكوني القائل بأن: (الإنسان الذي هو بريء حتى تثبت إدانته) هو في حق (المطلقة) في بعد المواقع من دنيانا (مدانة ومذنبة ومجرمة حتى تثبت براءتها)! كأنها مُطالبَة على الدوام بأن تحشد أدلة براءتها من فشل زواجها، كما تجمع أدلة حسن سيرها بعد الطلاق!

لم يزل تعامل الناس في بلادنا مع (المطلقة) بحذر وتوجس كقنبلة موقوتة أو وباء شديد العدوى.

هي ترى ذلك في عيونهم، وتستشعره من تهامساتهم.

كل تلك الهواجس كانت تقيدها عن أن ترفض هذا الوضع المزري من الانتهاك الدائم لأنوثتها وكرامتها من زوجها.

علاقات عابرة كان يُقيمها سعيد، تتنامى إلى معرفتها كل حين امرأة جديدة، بين صورة على هاتفه، ومحادثة إلكترونية، وطيف أخرى غيرها تستشعره في سيارته كانت تجلس بموضعها جواره ربما منذ ساعات قليلة.

كل مرة تكتشف نزواته يأتيها بين عجرفة الإنكار وبين تلونات الأكاذيب والمراوغات الدائمة.

وحينًا يأتيها بالاعتذار وإعلان التوبة والاستغفار ووعود بعدم العودة.

وحينًا يأتيها قائلاً إنه مريضٌ بالنساء يحتاج مساعدتها، ويداعب أمومتها راجيًا ألّا تتخلّى عنه وهو الصادق في جلد ذاته والاعتراف بخطيئته.

وكل مرة فقط بعض الوقت.. ثم يعود لنزوة أخرى. وهي تتخذ موقفًا مؤقتًا.. تغضب قليلاً.. تذهب إلى بيت أبيها.. تقاطعه.. تُشهد أقاربه.. يتوسطون.. يعتذر.. تعود.. فيعود!

تلك هي دورة حياتها التي استهلكت شبابها وسلامها النفسي وراحة نومها، وأصابها الاكتئاب والأرق.

صارت شديدة العصبية تجاه الأولاد، دائمة الشرود في أعمالها اليومية، تشعر بالخواء والملل دومًا.

شديدة التوتر، متأهبة كأنها لم تعد تحتمل أي شيء.

تجاهد دومًا لتحظى بابتسامة على حين غفلة من دوام تفكيرها المفرط.

فكرت كيف تسرَّبت حياتها منها هكذا، كيف مَنَحَتْه كلَّ شيء حتى لم يعد لديها ما تتكئ عليه.

فكرت أن تحصل على عمل، أو استشارة صديقة، أو زيارة طبيب نفسي.

بل أتاها يومًا ما هاجس أن تحصل هي الأخرى على علاقة تُشعرها أنها لم تزل حية ومرغوبة.. ولكن سرعان ما نفضت الهاجس اللئيم عن ذهنها.

"كنت أجلس بالساعات على أرضية المطبخ أبكي فقط.. لا أدري ما أفعل.. كادت علاقتي بالله تحتضر.. كنت أرفع يديّ لله غاضبة:

لماذا؟! لقد فعلت كل ما ينبغي.. ولم يمس عذرية قلبي وروحي وجسدي غيره.. وحرصت عمري كله أن أرضيك يا رب.. فأين أنت من كل هذا؟

لماذا أكترث لأقل ما يعكر رضاه، وهو لا يعبأ بما ينهش قلبي؟!

لقد سئمت الدعاء له بالهداية والعفة كأنه لا أحد في السماء يسمع أو يهتم!

ترى هل أنت مَن منحته حقًّا في التعدد وطالبتني بالصبر فقط؟! هل تريده هو أن يمضغ اللذة كل ليلة وأنا أمضغ الصبر والوجع باسم الرضا والحكمة؟!

نعم كانت علاقتي بالله هي الحائط الأخير الذي سقط من جراء ذلك الزواج.. فلم يعد من شيء بعدها لأستند عليه!

ولمَّا سقط كل شيء.. عاد كل شيء!

فقط حين انهار بنياني بأسره، وأصابتني تلك الغضبة من كل شيء، كان هذا هو القاع الذي ينبغي أن ارتطم به لأعلن أن (كفى)!

لا يدري الرجل المؤذي أنه في إيذائه ربما يفتن المرأة في دينها! ويمزق كل وصال قديم بربها كانت تعتز به!

أرض الإيذاء تحرق كل جميل ولا تبقي على شيء أبدًا. وحين أتمَّ الإيذاء حرقَ كلَّ أراضي الإنكار داخلي، وعلمتُ أن غضبي تم توجيهه للكيان الخاطئ.. كانت حينها انتفاضتي.. وقررت الرحيل والتعافي.

التعافي الذي أعاد بساتين روحي وأعاد لي متانة العلاقة بربي، وخرجت من التجربة شخصًا أقوى، وأثبت انفعالاً، وأكثر نضجًا على مستوى العقل والروح والجسد!".

...

تكنيكات الإيذاء في العلاقة المؤذية

"المشكلة في معظم الناس أنهم يفكرون بأمنياتهم
أو بمخاوفهم بدلاً من أن يفكروا بعقولهم"
"ويل ديورانت"

١ ـ التطابق مع الإسقاط projection identification الإسقاط أو الطرح projection:

وفيه يقوم المؤذي بطرح خصائصه النفسية وعيوبه على الآخر، ويبدأ في إدراكها فيه كما تعارف عليه في النظرة الشعبية (اللي فيا أجيبه فيك) أو (رمتني بدائها وانسلت) أو (الكاذب لا يصدق أحدًا لأنه يرى الكل كاذبًا)، أي أنه في محاولة نفسية ـلا واعيةـ للتعايش مع تشوهاته الداخلية يبدأ في إلقاء نقائصه على الآخرين، ثم يدركها فيهم ويتعامل من خلال هذا الإدراك المغلوط، بل ويبدأ في التصديق فعلاً أن هذا الأمر فيهم لا فيه، وأنه بريء منه، بل يستخدم النرجسي هذا الدفاع النفسي ليتمكن من التحرر من اللوم الذاتي ويرى أنه ليس مختلفا عن

الجميع وأن الكل يفعل هذا، وأن أفعاله ومعايبه ليست سوى ردة فعل لما وجده لدى المحيطين به أولاً.. فهو يكذب الآن لأنهم هم من يكذبون أولاً.. وهو يخون لأنهم لا يستحقون، ولو كانوا بموقعه لفعلوا فعله.. وهو يُقدِّم احتياجاته لأن الأنانية استشرت فيهم أولاً!

بل ربما يأخذ الأمر درجة أعلى ويبدأ في تبرئة نفسه مما أسقطه عليهم؛ فهم كذبة وهو الصادق النقي!

وفي الزواج مثلاً يُسقط النرجسي أنانيته على زوجته فتصير في عينيه أنانية، وتصير في عينيه كاذبة، وهكذا يخبرها متصيدًا زلة ما، وتصير مراوغة ومتلونة، بل ربما تصير خائنة!

ويُسقط انعدام ثقته في ذاته وارتعاشته الداخلية وخوفه من الهجر عليها؛ فتصير غير مستحقة للحب، أو قبيحة، أو سطحية، أو مقصرة في حقه، أو غافلة عن شؤونه، أو منشغلة بالأولاد عن احتياجاته، وبذلك يحصل على تحرر من شعوره بالتقصير الذاتي عبر إسقاطه، ويحصل أيضًا على مبررات متعقلنة لنزواته، وكذلك مسوغات لدوام انتقاده لها!

ـ وهنا تنشأ أزمة أكبر ودرجة عليا من الإيذاء؛ وهي أن تلك المرأة التي أصبحت تستمد صورتها عن نفسها من علاقتها به، تقوم بتعريف نفسها من خلال انتقاداته وإسقاطاته!

فيحدث ما نسميه (التطابق مع الإسقاط أو الاستدماج) Identification With the Projection، وفيها تصدق الضحية إسقاطات المؤذي وتوافق على اتهاماته وتنقطع حجتها في الدفاع عن نفسها وصورتها أمامه وأمام ذاتها؛ فتبدأ في التعامل معه بناءً على أن هذه الإسقاطات حقيقة واقعة.. فهو المتفضل بالوجود وهي المقصرة، فتصير خطاياه مبررة وجرائمه

معذورة، وتصير زلاتها فجرات لا تغتفر!

فيصير مفهوم المرأة عن نفسها Self Concept مستوردًا فقط من إسقاطاته، ولا عجب أن تبدأ في كراهية ذاتها واستقباح مظهرها والشعور بالانهزام المطلق والاحتياج المفرط له، ما يزيد أسرها في فلكه وعدم إمكان تخيل احتمالات الحياة دونه، فقد أصبح في ذهنها هاجس (ما الذي يمكن أن تحصل عليه قبيحة ناقصة مثلي أفضل مما هي فيه مع رجل مثله)!

٢ـ اللـوم:

يُضاف إلى الإسقاط استخدامه لدوام إلقاء اللوم على الآخرين عند حدوث أي خلل أو مشكلة، فقط ليتنصل من المسؤولية.

مثلاً مشكلات الأبناء تصبح دومًا في نظره نتاجًا لتقصير الأم في تربيتهم في أثناء احتراقه لتلبية طلباتهم المادية، ولسانه يُردد تلك الجملة الرخيصة المكررة: (هذه هي تربيتك)!

وكل مشكلة مزدوجة الأسباب يركز دومًا على نصيبها من الخطأ ويتناسى نصيبه، ينصب لها المشانق من جراء دورها، ويستجلب لنفسه ألف مبرر ومحامٍ لإزاحة أثر دوره في المشكلة، لتبقى مساحتها وحدها من الذنب!

فإن لم يجد ممن حوله من يصلح ليكون كبش فداء لتعثره ويتحمل اللوم عوضًا عنه؛ عَمَدَ حينها إلى الظروف ليستخدمها شماعته ومهربه.

يمكنه أن يلوم أي شيء.. الظروف السياسية، القدر، الله، الحظ، الأبراج، المكائد والمؤامرات.. أي شيء إلا نفسه!

- تقول إحداهن:

"كنت باسأل نفسي أنا ليه ساكتة وأنا باشوفه كل يوم في علاقة جديدة، وباشوف وعوده القديمة بإنها آخر مرة وهو بيكسرها وعد ورا التاني؟! بس كانت حتة من نفسي حاسة إني مقصرة في حقه.. وخلاني ببساطة أحس إني شريك في الجريمة دي.. وإني ما ينفعش أحاكمه طالما أنا اللي باضطره ليها بتقصيري! مهما كنت باقدّم كنت دايمًا باحس إني مش كفاية وإني دايمًا مشغولة عنه وغرقانه مع الأولاد زي ما كان بيشتكي لي.. صدقت فعلاً إن ده مبرر كافي لخيانته! فكنت باحس إن مسامحتي له مش مغفرة له بس.. وإنما باعدّيها لأني شايفة نفسي مذنبة زيُّه! وأول ما اتحرَّرت من شعور الذنب الزائف ده وفهمت إن ده شكل من أشكال الاستغلال.. عرفت وقتها أرفض.. وأحط حدود!".

٣ــ التشكيك في إدراكك Gaslighting:

التلاعب بإدراكك للأمور حتى التشكيك في قدراتك الذهنية، وربما سلامتك النفسية، من التكتيكات التي يستخدمها النرجسي كزوج أو شريك للسيطرة على شريكته، هو أن يجعلها تتشكك في صحة إدراكها للأمور النفسية وسلامتها العقلية.

ما يسمى Gaslighting.

(والاسم مشتق من فيلم قديم يحاول فيه الزوج أن يصيب امرأته بالجنون، عبر تشكيكه الدائم والممنهج في إدراكاتها للواقع).

يجعلك بشكل ما تفقد الثقة في إدراكك للواقع، فمثلاً غيرتك هي في نظره نوع من الوسواس غير المنطقي، ومطالبتك له باحترام وجودك

عبر وضع حدود للمعاملة مع الجنس الآخر هي انعدام لثقتك بذاتك، وتساؤلاتك عن برنامجه اليومي هي نوع من الهوس، وأفعاله المستغربة قد أخبرك عنها مسبقًا ولكن ذاكرتك خانتك كالعادة، وأن شكوكك حول نزوة أخرى هي محض تخيلات وتهيؤات وهلاوس!

كأنه يحاول أن يصبح هو معيارك للإدراك؛ فلا عقلك ولا حواسك يمكنك التعويل عليها في وجوده!

٤ـ تكوين رد الفعل Reaction formation:

ومن حِيل الإيذاء الغريبة في العلاقات المؤذية، هو أن الغضب والتصيُّد (التلكيك) تكون أحيانًا محاولة دفاعية ـ لا واعية ـ من المؤذي ضد الاعتراف بالهشاشة والاحتياج أحيانًا للشخص الآخر، وتكون نوعًا من موازنة ظاهرية للافتقاد والضعف الداخلي.

فالمؤذي إذا افتقدك (وافتقاده يكون افتقادًا لدعمك النفساني لصورته.. لا افتقادًا لشخصك) وقتها يقابلك باللوم والعتاب، أو تجده في فترات اللقاء التالي متهيجًا سريع الاستثارة يتصيد الخطأ ولا يمرر الهفوة.

إن وسيلته أحيانًا في أن يقول (أحتاجك لترميمي) أن يقولها (أنت لا شيء.. وبلا قيمة.. ولا تستحق الحب).

أي أنه يصنع رد فعل عكسي لشعوره الحقيقي بالهشاشة عبر إظهار شعور مناقض، كالغضب أو العجرفة أو الإهانة أو التجريح!

المؤذي والنرجسي حين ينكسر أو يفشل يصب وجيعته وهشاشته صبًّا على شريكته، وحين يضعف أو تصيبه الضغوط تزداد إساءاته!

بل إن النرجسي حين تنجرح صورته الداخلية وفي نوبات شدة شعوره بالنقص أو اللاجدوى أو عدم الاكتفاء.. يتخبط حينها كسبع جريح أو كثور مذبوح يكيل الصراعات والتشنجات يمنة ويسرة، فلا يمكنك فهمه أو استيعاب سلوكه الذي يبدو دومًا لك مبالغًا فيه وغريبًا وغير منطقي!

٥ـ دور الشهيد:

ومن طرائق الدفاعية النرجسية المكررة هو أن يظهر دومًا بمظهر المضحي المعطاء.. ويحرص على أن يُصدِّر للعالم هذه الصورة، ويحرص على زرعها في زوجته وأولاده، فهو ببساطة ـ في نظر نفسه وكما يحرص أن يبدو ـ الزوج المحترق من أجل بيته وأسرته، الذي يُرهق نفسه عملاً وسعيًا وكدًّا وبذلاً، لأجل هذه الزوجة المتطلبة التي لا تنتهي طلباتها وأطفالها الذين يقتاتون على جهده ومشقته!

ربما هذا ما يمنحه مبررًا لغضبه الدائم ونوبات هياجه الحانقة واستيائه الناقد لهم على الدوام، وربما ذلك أيضًا ما يمنحه مسوغات كافية لإمضاء نزواته وتبرير علاقات ما خارج الزواج.. فهو ببساطة (صاحب الاحتياجات التي لا تتمكن زوجته من إشباعها!)، وهو (الجندي المجهول في هذه الأسرة منعدمة التقدير!)، وهو (الذي لا يفهمه منهم أحد ولا يقدر احتياجاته وأوجاعه وشجونه أحد!)، وهو (الوحيد بينهم.. حين ينشغل كل منهم عنه بعالمه الخاص!).

يشعرك أحيانًا أنه قد تزوج بـ(الأرملة السوداء) التي تقتل زوجها في بداية الزواج وتتغذَّى على جسده.. قد تزوج بذلك الثقب الأسود

الذي يلتهم أمواله وطاقته ويتعمَّد ابتزازه واستنزافه ماديًّا ونفسيًّا بلا اكتراث!

ويصدق نفسه ويتطابق مع إنكاره للدرجة التي تجعلك تتعاطف معه ومع صدق تعبيره، بلا أدنى شك في مظلوميته!

- تقول إحداهن:

"قبل ما أجي الجروب هنا.. كنت مصدقاه تمامًا.. أنا كنت البنت اللي ممكن تتعاطف مع راجل متزوج وتحس بالشفقة تجاه راجل بيقرب منها رغم إن عنده واحدة ست فعليًّا.. ولقيتكم بتقولوا نفس الإسطوانات اللي هو استخدمها معايا.. (مراتي مش فاهماني)، (مشغولة عني بالأطفال.. ومن ساعة ما خلفتهم وهي نسيتني ونسيت نفسها)، أنا مش باقول إنه كان بيكذب.. لأنه ببساطة كان مصدق نفسه، وأنا كنت مصدقة مبرراته اللي خلتنا ندخل العلاقة المشوهة دي واللي أتأذيت فيها أنا وزوجته وأطفاله.. عشان هو يتبسط ويلبي احتياجه!".

ويتجلَّى هذا الكارت بشدة في الخلافات الزوجية، وبالأخص حين يتدخل أهل الزوجة نتاجًا لفضيحة بعد إحدى نزواته.. ما قد يُكسبه أحيانًا تعاطف ذويها أنفسهم وتبريرهم للإساءة التي تتعرض لها المرأة في تلك العلاقة!

نعم؛ إن العلاقات المؤذية تحمل تلك المفارقة الغريبة التي يقوم فيها الجاني باتهام الضحية، ويضع نفسه في قالب مهضوم الحق والمظلوم والشهيد، تمامًا كما تجد المتحرش يدَّعي المظلومية والضعف أمام تلك المرأة الظالمة التي تحرَّشت بغرائزه فاضطرته إلى فَعْلته، بل ودَعَتْه إليها

حين خرجت بملابسها تلك فسارت من أمامه، هكذا يفعل النرجسي كل صباح!

فإن من طرائق المجرم دومًا هو أن يُلقِي اللوم على المجني عليه في الجناية، وتلك طريقة دفاع نفسانية شائعة عنده للغاية!

٦ـ المراوغة والتلاعب:

مع المؤذي والنرجسي لا يمكنك أبدًا أن تصل للحقيقة، ومحاولات المناقشة المنطقية دومًا تبوء بالفشل.

وهو ما يسبب الإحباط دومًا لكل يدٍ تسعى للإصلاح أو تحسين العلاقة؛ لأنه ببساطة لا يستخدم أبدًا معيارًا خارجيًّا موحدًا للحكم على الأشياء، إنما هو معيار نفسه ومعيار الآخرين، الصواب هو ما رآه حسنًا والخطأ هو ما خالف منظومة أفكاره.

لا يمكنك أن تستخدم رأي اختصاصي أو كتاب أو قاعدة علمية لتجعلها حكمًا على أفعاله، فهو سيُسفِّه كل شيء وكل أحد ليبقى هو المقياس الوحيد للحكم على الأمور.

وإن حدث يومًا واعترف بخطأ جليٍّ فلا بد أن يجعل منطلقات هذا الخطأ ومرتكزاته الجوهرية هو خطاك أنت!

فأنت دومًا أمام النرجسي مخطئ، وإن أخطأ هو فقد أخطأت أنت أيضًا، وستنقلب عليك الطاولة ببراعة وتجد نفسك تقف مدافعًا عن فعلك، بل ربما تكون أنت المعتذر في النهاية وهو المتفضل بالصفح والمسامحة!

مناقشة المؤذي عبث ومحاولة إقناع النرجسي العنيد المتصلب بوجهة نظر مغايرة لوجهته بلا جدوى!

٧ـ الحوار أحادي الجانب/ الاستهانة بتجربتك:

الكلام معه دومًا يدور حوله، وإن بدأ حول مشكلة تواجهها أو ضائقة تمرُّ بها لا بد أن ينتهي الحديث دومًا إليه وإلى مواقفه وتجاربه ومشاعره هو!

فالحوار معه ببساطة حوار من جهة واحدة، أحادي الاتجاه وأحادي الصفة.

ربما هو في البدايات وفي مرحلة (قنبلة الهوى وصناعة الذكرى) من العلاقة يكون مستمعًا جيدًا، ولكنه مع الوقت يبدأ في الاستحواذ على مساحات الحديث كافة، ويجبرك على الإنصات، وهو بلا شك متحدث جيد فلا يبدو الأمر اضطراريًّا أو جبريًّا.

وكلما خرج الحديث عن مركزه استطاع ببراعة أن يُعيد نفسه إلى صدارة المشهد! ومع الوقت تجد نفسك في العلاقة هامشيًّا ثانويَّ الدور، ومجرد تابع كأن العلاقة تقوم بينه وبينه.. وأنت تشاهدها من مقصورة المتفرج!

يظهر على وجهه الملل وتسعى كلماته دومًا لتغيير دفة الحديث إن كان غير متعلق به، مهما كانت أهمية الموضوع للشريك وفداحته في نظره.. تجد التسفيه أو الاستهانة أو الإعراض والتلاهي؛ لأن الأمر لا يعنيه، ولا يصبُّ في صورته وتمجيده، ولا يحمل مساحة من مساحات تفعيله، ولا مكانات السيادة وحشد الإعجاب.

الحوار دومًا ينتهي بالإحباط والخذلان والشعور بالغربة والانفصال.

ولسان حاله يقول: (لست مهتمًا)... (انضجي قليلاً)... (الموضوع لا يستحق)... فقط لأن الأمر لا يصبُّ في شعوره هو بالاستحقاق!

ولكن الوضع يتغير فجأة هناك حين يكون الأمر متعلقًا به، فهو الثرثار المهتم بالحديث، القادر على البوح، المتمرِّس بالكلمات، تنصب المشاعر صبًّا بين عباراته، يشرق وجهه وتنفتح تقاسيمه وتتألق ملامحه حين يتعلق الأمر بطقوس التغزل في ذاته، أو تقديم قرابين الهوى لحضرته، أو ربما حين يتحدث عن أحد إنجازاته أو يروي أحد مغامراته، وربما حين يشكو أحد تعثراته بحثًا عن الدعم لصورته الجريحة.

ويحيا الشريك دومًا في انتظار هذه اللحظات من دسامة الحوار وعمقه المتعلقة دومًا بالمؤذي وحياته، حتى يطوِّر الشريك (المرأة) مع الوقت -وعلى نحو غير واع- نمطًا حواريًّا يدور دومًا حول النرجسي، ويُغْفِل مشاعرها واحتياجاتها وأقاصيصها طمعًا في مزيد من الحوار.. أي أنها تفكر -لا واعية- في ذلك الشكل (ما دام الحديث عنه هو يجعله يتحدث وعني يجعله يصمت.. فلنتحدث دومًا عنه ولنلقِ بتجربتي وكياني وراءنا).

يتشكل الحوار تدريجيًّا ليصب دومًا في هذه المناطق لا غيرها، وتصبح مساحات شاسعة من مشاعر المرأة وحكاياها موؤودة مدفونة مكتومة قصرًا، لأنها لا يؤبه لها حينها.

٨- المؤذي يكذب كلما تحركت شفتاه!

نعم هكذا ودون كثير تعليق.. هو يكذب دومًا.. حتى حين لا يكون

هناك مبرر للكذب، حتى وهو يقول الصدق.. هو يقوله بما يكفي من التلون والغرضية ومحاولة التلاعب وإثارة التعاطف بما يؤهله ليكون الكذب الأجمل على الإطلاق!

المؤذي غالبًا ما يكون متحدثًا بارعًا.. أنيق النطق والعبارة.. وكاذبًا ماهرًا بامتياز.

وأعظم خصائص كذبه والتي تمنحه تلك المهارة؛ أنه يصل لمرحلة تصديق كذباته والتطابق معها والتحقق بها حتى يستحيل فصله عنه، هو ينخرط في كذباته بل ربما يدافع عنها كقضية ورسالة!

هو يُصدِّق نفسه تمامًا حتى وإن تيقَّن من كل الأدلة التي تناقض كذبه!

وتلك الخصيصة بالذات هي ما تجعل التعافي صعبًا عليه بشدة، وتجعل المراهنة على تغيره ووعوده ضربًا من النزق والحماقة!

فلا يمكنك أبدًا أن تتحقق من كونه صادقًا في وعده الأخير أم أنه فقط مجرد رقم جديد في عداد كذباته المتفردة مذهلة المذاق!

٩ـ يستخدم دومًا آلية (فرِّق.. تَسُد):

لكونه يسعى للسيادة دومًا وضمان بقائك.. فهو يحاول أن يدق معول الفرقة والاختلاف بينك وبين أحبَّتك وأهلك وأصدقائك.. يحاول أن يعزلك عن مصادر دعمك كافة ليدور كونك حوله وحده.. ويحاول داخل العلاقات المتداخلة أن تمرَّ كل الصلات بمحوره، كأنه مركز الدائرة التي تمر كل الأقطار الواصلة بين نقطتين على محورها عبره وحده.. بل ربما يستخدم هذا الأمر بين زوجته وأطفالها! يحاول أن يكون القرب دومًا متعلقًا به.. ويتم عبره وفي وجود وساطته.

لذا يحاول دومًا أن يحزِّب الأحبة، ويجعل من نفسه واسطة العقد ومَناط التواصل ومرتكز المحبة؛ بحيث يشعر الجميع بأهمية وجوده، فمن دونه ينفرط العقد ويتبعثر الجمع.

وهكذا تجده يسعى للتفريق المحسوب، وبث التحفظات والاستياءات بين أصدقائه أو أحبته، يُتقن الهمز والتلامز بمهارة مستخدمًا أقنعة النصيحة والتقريب!

١٠ـ الانكفاء النرجسي:

وهو وجه عقابي يظهر حين يشعر النرجسي بالجرح (الإهانة المتخيلة) تسللت إليه من كلمة غير مقصودة أو موقف ربما لا تفطن إليه المرأة ولم تمنحه اهتمامًا، ولكن وجدت فيه ذات النرجسي الحسَّاسة للنقد والازدراء جرحًا ووجعًا، وحينها يظهر الصمت الغاضب... وجهًا عبوسًا حينًا... وربما يتصنع قناع اللامبالاة، ولكنه يزيحك ويبعدك، ربما يرهقها في معرفة أسباب تغيره وسبب غضبه... يظن أن من المفترض أن تعرف من تلقاء نفسها.. بل ربما تُعَدُّ عدم ملاحظتها لخطيئتها في حقِّه خطيئة أخرى.. وجريمة جديدة!

"كانت طريقته لما يزعل إنه يختفي.. يتلاعب بخوف الفقد جوايا.. يقفل موبايله بالأيام أو مايردش على رسايلي واتصالاتي.. ويسيبني يعشش جوايا القلق لحد ما أرجع أتوب وأعتذر أنا.. أحيانًا على أخطائه هو!".

حينها ينكفئ ويبتعد ويبقى يرفض كل محاولة للقرب، وربما يهجر مؤقتًا، ويدخل الأمر بعدًا دراميًّا ضخمًا، ويتخذ منحنى كارثيًّا، فهي التي تهينه وتحتقره، وهي التي لا تهتم لأمره ولا تفقه احتياجاته.

النرجسي شخص مُرْهِق جدًّا في إزاحة غضبه وتخفيف (زعله) ومصالحته! وإن كان يتقن هو كيف يزيح غضبها ببراعة وسرعة إن أراد، وتلك خصيصة نفسية في تلك العلاقة.

فهو شديد الغضب إن تم المساس بذاته المتغطرسة، بطيء العودة لطبيعته بعد الغضب، قاسٍ في خصامه، عنيف في انتقامه وقت الجرح النرجسي، حتى تصبح العلاقة معه متأهبة دومًا؛ لئلا تدخل بعفويتها في خطأ يسبب نوبة الغضب النرجسي غير مأمونة العاقبة والعصيَّة على المُداواة.

رغم كونه قد يسبب جراحًا أعمق، ويلقي بكلمات أكثر إيذاءً بمراحل، ولا يحتمل مِعشارها إن وُجِّهَت إليه، ويُدهَش من غضبة الغاضب حينها ويتهمه بالمبالغة والسطحية والتفاهة!

■ ■ ■



المؤذي والمرأة غير المتاحة

ومن السيناريوهات الشائعة للعلاقات المؤذية هو تلك العلاقة التي تجمع (النرجسي/ السيكوباتي) بامرأة غير متاحة، بمعنى أن تكون مرتبطة بغيره أو مخطوبة أو متزوجة.

أو في حالات أخرى ربما كانت غير ممكنة الاقتران كزوجة أخ أو قريب، أو تقترب من حالة المحارم كأخت زوجته!

المهم أنها تلك الحالة بين رجل يهوى العلاقات العابرة (التي تحمل تحدِّيات الصيد)، ويتهرب من الالتزام، ويُقدِّم رغباته على واجباته، واحتياجاته على التزاماته، فتمنحه تلك العلاقة مكسبين عظيمين:

الأول: هو عدم اضطراره إلى الالتزام، وفي الوقت ذاته عدم اضطراره إلى منح مبررات تنصُّله وهروبه، كأنه هو المضطر بسبب الظروف، والعاشق الممنوع بسبب القدر، وكأنه الذي يعاني ويلات البعاد الاضطراري، ويقاسي مقتضيات عدم الإمكان الجبري.

فلا سبيل بينهما إلا لتلك الحالة التي تنشأ في الظلام، وتتوارى من الانكشاف، وتختلس اللذة.. وهو يُقدِّم في ذلك كله دراما الوعود

الافتراضية، ولسان حاله يقول في السيناريو المكرر: (لو كان بإمكاني لأعلنت حبنا للكون).

ويُغذِّي المرأة هنا بشعور الضحية، ويقنعها ويكرر أنها هي التي تحيا اضطرارًا تحت مظلة رجل لا يفهمها ولا يستوعبها، وأن ما بينها وبين المؤذي هو حقُّها المستساغ، أو على الأقل هو وضع اضطراري لا سبيل سواه.

يحاول بهذا أن يرفع عنها شعور الذنب الذي يُعكِّر لقاءاتهما ويفسد أحاديثهما ويضيع عليه لذته، ويحاول أن يزيح عنها إحساسها بالجناية التي ترتكبها بمعايير المجتمع أو الشرع أو الأخلاق.. تلك المشاعر السلبية التي من الممكن أن تدفعها للرحيل، أو المطالبة بصيغة صحية تحت الضوء ربما تقتضي دفعه للالتزام.

الغرض الأول الذي تحققه هذه العلاقة أنها لذة مجانية وبلا التزام.. وإنَّا هنا لا نتحدث عن لذة الجسد؛ فبعض هذه العلاقات قد لا تحوي لقاءات جسدية، ولكننا نتحدث عن وجود مجاني لامرأة تحبه وترعاه وتدعمه وتسمع شكايته.. عن حرارة عشق ودفء مشاعر بلا ثمن، وربتات نفسية مُعفاة من ضرائب الالتزام!

وربما كان هو الآخر متزوجًا، فتمنحه تجديدًا لحياته وكسرًا لروتينها وتحريكًا لراكد انفعالاته كأنها تمنحه دفقة الشباب ثانية.

والمكسب الثاني الذي تمنحه هذه العلاقة ضمنيًّا، والذي يجعله منجذبًا لها في الأصل؛ هو تلك الممنوعية والتحدي فيها.. فكما ذكرنا، المؤذي صيَّاد بالطبيعة، والصياد يهوى المطاردة والمناوشة والعَدو وراء فريسته و(يزهد السهل المتاح) الذي لا يغويه باستنفاد طاقته وحشد مهاراته،

ويكره كل ما لا يمنحه الإمساك به شعورًا بالظفر.

كما أنه في هذه العلاقة مع امرأة مرتبطة بغيره، كأنه قد غلب في جولة ضمنية هذا الرجل الآخر.. وحاز على أحد مقتنياته وسلبه غنيمته الكبرى.. (قد صاد صيدًا ينتمي لغيره.. فهو صيد على صيد).

وبإعلانها الحب له فهي تعلن ضمنيًّا هزيمة الآخر وسيادة هذا النرجسي/ السيكوباتي وسطوته وعدم قابليته للانهزام، ما يُشبع ذلك الزهو الذاتي فيه!

ولكنه بلا شك لا يعلن هذا الأمر، ولا يعترف بلذة الانتصار تلك إلا داخل نفسه، ولا يتهكم على زوجها أو رجُلها كما يظهر في الدراما التلفزيونية السخيفة اللاواقعية التي تحاول أن تُظهره كشيطان متطرف، استجلابًا لكراهية المُشاهد.

إنما في الواقع هو يبدو دومًا في صورة المُنقذ الذي ينتشلها من الخيبة والعزلة، والمُخلِّص الذي ينتزعها من انعدام الاستيعاب ومن وحشية الزوج الجاف!

ونجاحه في تكوين تلك الصورة هو فقط ما يؤهله للإبقاء على هذه العلاقة السامة لأطول فترة ممكنة، وتخدير مشاعر الذنب وتسكين مخاوف الافتضاح في نفس المرأة!

وأيُّ شيءٍ إذًا قد يكون أشهى في مذاقه لدى المؤذي من علاقة مجانية وبلا التزام، وتحوي ضمنيًّا انتصارًا ثنائيًّا بالحصول على المرأة، وبهزيمة رجل آخر ووضعه في قائمة منجزاته ومفاخره الخبيثة!

والأهم أن هذه العلاقة بالذات تحمل أعظم الخصائص على الإطلاق؛

وهي بوابة الفرار المفتوحة دومًا وبلا عناء وبلا عواقب درامية ما بعد الانفصال.

ففي لحظة ما يمكنه أن يرتدي قناع التائب والمستفيق، ويكرر السيناريو: "إن ما نفعله حبيبتي ليس بصواب! وإنني ورغم حبي الشديد لكِ ولمصلحتكِ أنتِ مضطرٌّ إلى الرحيل".

وكأنه كان في نزوله منقذًا ساميًا، وفي رحيله مضحيًا راقيًا!

لتبدأ مرحلة التمييع.. رحيل ثم عودة (لأنني لم أحتمل غيبتك)، ثم رحيل فعودة عند الاحتياج وغياب مصادر الدعم النرجسية الأخرى وهكذا!

وتلك المرأة لا يمكنها أن تعترض ولا يمكن أن يكون الفراق كارثيًّا أو يحمل ضررًا له.. فهو ببساطة وضمنيًّا يملك ما لا تملكه.. يملك القدرة على إفساد حياتها وسمعتها في لحظة، وربما منحته هي برضاها في عصر الرقميَّات ما يمنحه مؤثرات ضمنية لترجيح كفته إن حدثت مواجهة أو صراع.. فهو ربما يملك صورًا أو محادثات ورسائل كفيلة بجعلها تمضغ صمتها، وتضيف إلى قائمة خيباتها خيبة جديدة ممزوجة بالأسى واللوم الذاتي! ويجعلها أسيرة للعلاقة ومضطرة إلى قبول العودة خشية الافتضاح!

ذلك هو أحد الأشكال المتكررة من العلاقات المؤذية، التي تنتهي دومًا باضطرابٍ مُوجِع للمرأة لا يمكنها فيه البوح أو الإفصاح، وتظل تحمل سرَّها الذي يؤرقها.

وربما في قصة مكررة أخرى تكون فيها قد تزوجت بمؤذٍ، ثم دخلت علاقة خارج إطار الزواج مع مؤذٍ آخر.. فتمكث تواري قصة خيباتها

المُركبة تلك بين مؤذيين الأول زوجًا والثاني عشيقًا!

وربما كانت المرأة تخدع نفسها وتُوهمها بأنها تنتقم بعلاقتها تلك مع المؤذي الثاني، من حِفنة من نزوات زوجها بعدما فَنِيَتْ منها أعذار المسامحة وطاقات ترقب التغيير وانتظار الإصلاح، وتُبرِّر لذاتها بأن البادئ هو الأظلم!

ولكننا لا يمكننا أبدًا أن نعفيها من المسؤولية، أو نمنحها هنا صفة الضحية ونُجرِّدها من سلبيات اقترافاتها تمامًا؛ فقد مضغت بنفسها السمَّ مُتوهمة أنه ترياق للوجع.. فإذا به يزيد الجرحَ تقيُّحًا!

هذا إن لم ينته الأمر بفضيحة تُودي بسمعتها وأسرتها، وغالبًا لا تجد المؤذي حاضرًا في الأزمة كما وعد، وتواجه الأمر برمَّته وحيدة كالعادة!

ناهيك بانتهاك الصحة النفسية (للأبناء)؛ فإنه يصعب بشدة أن يتعافوا من معرفة أن أمهم كانت تخوض علاقة خارج إطار الزواج، وربما يستغلها الأب طيلة أعمارهم في شيطنة صورتها في نظرهم، وفي ترجيح كفته في مفاوضات الرحيل والحضانة وصراعات التربية الاضطرارية الممزقة بينهما!

تلك علاقة مُفخخة؛ تحمل في انفجارها من الشظايا ما لا يمكن حصر ضحاياه في مساحتنا الصغيرة هنا.

وبالأحرى لا يمكننا الإمساك بالجاني الأصلي أيضًا!

■ ■ ■



المؤذي والجسد

يظل الرجل المؤذي في العلاقة يحوم حول الجسد، وسلم اللمسات المتدرج تصاعديًّا.. يُراوغ ويستخدم الحيل الذكورية المشتركة حتى يصل.. كأننا جميعًا نحفظ الكتاب ذاته.. كتاب الكذب والتبرير.

ويقف على عرش الحِيَل دومًا (الدخول من بوابة الاحتضان)، فالحضن لدى المرأة ممارسة قدسية لا تملك شيطنتها أو نسبتها إلى الجنس.

"دي دلالة الحب.. وانتي لو بتحبيني كنتي اشتقتي زيي".

يُصيبها بفقدان اتزان مؤقت؛ فداخل الفتاة تتصارع الأفكار حول تعفف تربَّت عليه، وأعراف اجتماعية ودينية لا تمنح سماحات بلقاء الجسد برخصة الحب المجردة، وربما دعوة قلبية من التوجس ومخافة فقده.

فكأنها ترى مساومة ضمنية على الرحيل والبقاء، أو تشكيك في دلالات الهوى داخلها.

وأحيانًا يستخدم الرجل حيلة أشد مكرًا وأعظم أثرًا.. كأنه يبعث رسالة ضمنية غير منطوقة للتشكيك في أنوثتها، ووصمها (بالبرود).. فيزيد داخلها أحيانًا مخافة الفقد.. فتخشى أن يخلط بين تعففها وبين

البرود فيظن أن ما ينتظره منها بعد الزواج لا يستحق البقاء!

بل كثيرًا ما تُوضع الفتاة تحت ضغط أعظم وهزة أعمق حين يكون هذا الرجل متدينًا، ظاهر التعفف، كثير الالتزام بالسمت الديني، بل ويفوقها علمًا وهديًا.

"أنا لولا الظروف عمري ما كنت عملت كده.. ولو كان بإيدي أكيد ماكنتش اتأخرت عن سكة الجواز!" (وغيرها من التقسيمات على ذات الوَتر).

(التعلل بالظروف) وسيلة الإيذاء المستهلكة والمفضوحة بشدة، والعجيب أنها تفلح كل مرة! ذلك المرهم العجيب الذي يُبرِّئ ساحة المؤذي ويُسكِّن تأهبات الشريكة على الدوام.

(الظروف)! تتنوع ملامح الظروف التي يرفعها الرجل في التماسه البقاء المجاني؛ فما بين التزام عائلي، وما بين فقر وقلة حيلة، وما بين دراسة وانعدام فرص العمل، بل قد دخلت الظروف السياسية حيز التسويغات ببراعة.

استخدام كارت الظروف بإفراط طمعًا في تبرير (الانتظار) و(التواري)، والحصول على مفتاح مكفول لبوابة الارتشاف المجاني من العلاقة حدَّ الاستغلال؛ هو أساس معظم العلاقات السامة!

"أنا من حقي أشوفك وأعبر عن حبي، انتي تقريبًا (مراتي) وعمري ما هاسيبك، والوقت اللي فاضل تحصيل حاصل!" (قد تختلف السيناريوهات وتتنوع الإضافات والجوهر مشترك).

تفاحة الوعود التي تقضمها الأميرة الحالمة؛ وكل السموم تسري داخلها.

فالفتاة تحمل حِفنة لا بأس بها من انعدام الأمان وخوف الهجر والفقد والمجهول، وتحتاج أية ضمانات للطمأنة والتسكين، لذا فإن سكرة الخوف قد تعمينا عن ضبابية الطمأنة المنطوقة الفارغة من الحقيقة.

فكلُّ وعد بالبقاء الأبدي، وكلُّ إعلان بالهوى، يدخل على قلبها المرتجف فيداعبه ويربت عليه فيهدأ ويسقط دفاعاته ويزيح أسواره الأمنية، بل ويخرس صوت العقل والمنطق واحتمال الفراق!

"أنا عارف إنك عمرك ما كنتي هتعملي كده غير معايا.. وماتخافيش نظرتي ليكي ما اتغيرتش.. ولا أخلاقك أبدًا محل شك جوايا". (وغيرها من التعديلات على النص الأصلي المحفوظ والمكرر).

وتلك هي الكذبة الأعظم في بلداننا..

فالرجل قد تمَّت تنشئته على حماقة قد صارت كأنها (سوفت وير) مشترك، ربما لا نعلنه ولكن يقل بشدة مَن لا يؤمن به؛ وهي التوجس والتخوف ممَّن منحته الجسد أو بضعة منه مجانًا! التشكك فيما بقي من العمر فيمن أسقطت الوازع التربوي والديني لأجلك!

يظل الرجل يحوم حول الجسد ويُبرِّر ويتعلَّل ويُمضي الساعات في الإقناع، بل يتضايق ويغضب ويخاصم ويصيبه إحباط ويتهمها بالرفض إن لم تقبل.. حتى إذا قبِلَتْ؛ حينها يبدأ تشكك داخله في أخلاقها وأهليتها لصون حرمه المستقبلي!

تهتز صورتها داخله بفعل تلك المؤثرات الاجتماعية، حتى وإن أقسم لها على غير ذلك.

ثم بعد بعض الوقت تبدأ العلاقة تتمحور حول الجسد؛ فكل مكالمة مسائية.. يرق فيها صوته، ثم ينعطف على أزقة الجنس الهاتفي. وكل

محادثة (شات) ينتظر فيها صورة جديدة. وكل لقاء حي تستكشف فيه أنامله مساحات أخرى. والفتاة تقبع في انتظار تحسن الظروف والوقت المناسب.

تتعالى داخلها مشاعر الذنب والخزي وأحاسيس العار.. تتأرجح علاقتها بالله، وصورتها عن ذاتها، وتحتلُّها مخاوف أعمق وأكثر تجذُّرًا، تُخدِّرها بوعوده أو تُغطِّيها بمزيد من اللذة الممنوعة التي تتصاعد بالتدريج!

العجيب كل العجب! أنه أحيانًا هنا، وهنا بالذات.. يرحل! فقد انتهت المطاردة، وفقدت العلاقة المراهقة والاعتيادية جوهر أغراضها المستورة، فيتعلَّل، ويُبرِّر، ويتصيَّد أحيانًا.

الآن فقط يكتشف الرجل أن (الظروف أقوى مني)، وأنه (مش عايز أظلمك معايا)، أو يكتشف: (إن اللي بنعمله ده حرام ومحسسني بالذنب)! أو: (إحنا محتاجين نبعد شوية!)، أو ببساطة يكتشف كالعادة أنه: (مش مرتاح.. وحاجات كتير ناقصاني!).

لأن ببساطة في دستور النفسية النرجسية: (كل متاح مزهود، وكل ممنوع مُشتهى).

والحب لديه مقرون بالمطاردة، والمباح بدءًا لا يغريه بالتناول! والرجل عمومًا قد لا يُغريه الأمر ليدفع كلفة شيء قد حصل عليه مجانًا!

وكلُّ رجلٍ مؤذٍ إلَّا فيما ندر.. يهرب من الالتزام بالمبررات كافة، ولكنه لا يتورَّع أبدًا عن طلب علاقة مجانية، أو لذة بعد المطاردة بلا ثمن!

وتخرج الأنثى من العلاقة لا تحمل فقط جرح الفقد؛ وإنما حزمة ضخمة من المشاعر السلبية تجاه الذات، وجرعة مُركَّزة من الأسرار وأحاسيس الذنب.

بل ربما حتى شعورها بالاستناد على الله والرُّوحانية قبل العلاقة لم يعد فعَّالاً؛ فقد صنعت تلك المخالفة لمعتقدها حاجزًا نفسيًّا مع الرب/ سندها القديم!

حينها تصبح الوحدة والوحشة والغربة أشد وأعظم، ولا شيء سوى مرارة مذاقات التمزق بين اللهفة وبين الوجع، بين الشوق وبين الحسرة.

بل ربما تخرج أحيانًا من خذلانها وقد فقدت في ذوبانها القديم توصيفها لنفسها.. ناهيك بشعور غير محبب بالدنس وفقدان عذرية القلب أولاً قبل اللحم!

وإنَّا هنا لسنا بصدد الحديث عن حكم أخلاقي أو شرعي؛ فليس هذا من شأننا، ولسنا بصدد بيان وصمات لا يمكن أن يوصم بها أحد الطرفين، فلا جاني ولا ضحية.. فالموافقة والرضا هي سيدة الحكم!

ولكننا للأسف نذوب في العلاقات حتى ننسى أن نعتني بذاتنا.. ننسى في الحب أين تنتهي ذواتنا وأين يبدأ الآخرون.

حماقتنا أننا لا نعرف مفهوم (وضع الحدود) داخل العلاقات، ونتغافل عن مفهوم (الضمانات)، ولا نفطن لحقيقة أن (الاعتناء بالذات ليس أنانية).

▪ ▪ ▪



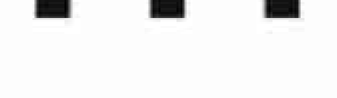
الهوس العكسي بالجنس

وخصيصة أخرى لدى المؤذي ـ رجلاً كان أو امرأة ـ هي أنه أهم من أن يشتهي.. هو أن يكون محلاً لاشتهاء الآخرين.. أن يكون مرغوبًا يدور الآخرين في فلك الانجذاب الجنسي له. أحيانًا لا يكون الجنس هو مطلبه الأساسي؛ إنما ذلك الاشتهاء في عيون الآخرين، المؤذي ـ رجلاً كان أو امرأة ـ ليس فقط شهوانيًّا بل هو مدمن للإغواء!

وتجد ذلك المسلك لدى (المرأة المؤذية) واضحًا للغاية، ويكون هو بصمتها في العلاقات، فهي تتَّبع توجُّه التشويق والاستثارة والسلوك الإغرائي دون تصريح، تُلقي برسائلها وعروضها، وتستمد صورتها عن نفسها من تجميع عقد متتابع من الذكور الذين يدورون في فلكها، تتناسب ثقتها بذاتها مع مدى مرغوبيتها، فإنْ توقف الرجال عن تقديم قرابين الهوى والتودد والمغازلة تشعر كأنها تتلاشى أو تقترب من الفناء.. الركود عندها هو موت بطيء، وحياد الرجال في حضرتها هو خطيئة لا يمكنها أن ترتكبها في حقِّ نفسها، ناهيك بأن تسمح لرجلٍ ما أن يرتكبها في حقِّها!

وهو الوجه المقلوب للمساحة نفسها من الهوس بالجسد لدى الرجل المؤذي، نجده بصورته تلك لدى المرأة المؤذية، وهذا الهوس بالجنس ليس لكون الجنس مطلوبًا لذاته؛ إنما بسبب ذلك الاستمداد للصورة الذاتية من الجنس، فالجنس تحوَّل لدى المؤذين من وظيفته الطبيعية نحو وظيفة (تدعيم للهُوية المهتزة)، لذا فالخيانات المتعددة التي يمارسها المؤذون -رجالاً ونساءً- ليست لاضطراب في الشهوة (زيادة الرغبة أو الغُلْمة)؛ إنما لكون الجنس تحوَّل لفعل قهري وإدماني لاتصاله بمساحات الشعور بالدونية والنقص الداخلي، ومحاولات موازنة تلك الدونية والعار بانتزاع اعتراف ضمني من الآخرين بالاستحقاق والجاذبية!

كأن تجميع الضحايا وتعداد الشركاء الجنسيين لديهم يمنحهم تأكيدات للجاذبية المشكوك فيها من قِبل الذات، وربتة على مخاوف النقص الأصيل داخلهم.





إدمان الحب

"لا أريد من الحب سوى البدايات"

محمود درويش

هناك فئة من الناس ـوبالأخص لدى المؤذين ـ يُدمِنون حالة الحب في البدايات، مهووسون بذاك الشغف الذي تحمله قصص الهوى في أوائلها، يعشقون ذلك التجاذب والتصارع وربما التحدي الذي يشحن أجواء البداية، وربما حيناً هذا الترقب والتحسس والانتظار واللهفة، وربما تلك الحرارة الأولى، والانفعال الجارف.

العجيب أنهم يظنون أنفسهم مصابين بطلب العمق والدسامة وقوة العلاقة، وأنهم أكثر حساسية ممَّن سواهم، لذا لا أحد يفهمهم ولا أحد يستوعبهم!

لا يدرون أنهم على العكس تمامًا.. مصابون بنوع من التبلد، وفقدان الحساسية التدريجي Hyposensitivity، ببساطة هم يفقدون الإحساس سريعًا، ويصيبهم خدر مبكر، فلم تعُد الأمور التي كانت تثيرهم قبلاً تمنحهم ذات الدفقة الشعورية!

لديهم درجة خفيَّة للغاية من درجات التبلد، تتمثل في سرعة الملل الذي يجاوز الحدود الطبيعية للبشر مع الملل، وتتمثل أيضًا في ارتفاع الحد الأدنى اللازم لتحريكهم Threshold، والمطلوب لدوام انبهارهم والتأثير فيهم.

فإذا تكرَّر مؤثر ما؛ يفقد قوته تدريجيًّا على نحو أسرع كثيرًا من المعتاد لدى البشر، وتتلاشى فاعليته رويدًا، حتى يصير باهتًا غير كافٍ ليمنحهم التأثير ذاته!

فتفقد العلاقات لذتها أسرع مما ينبغي، وتفتر الانفعالات أسرع من الطبيعي، ويصيبهم الإحباط المفرط؛ لأن كلَّ شيءٍ فجأة يفقد معناه ويتلبَّسُه الخواء والفراغ!

<u>الخواء لعنتهم الدائمة، وشكايتهم المُكرَّرة!</u>

ولأنهم لا يتمكَّنون من تفسير الأمر وفهم تكوينهم منخفض الحساسية؛ فيبدأون في عقلنة حالة الإحباط ومنحها تبريرات منطقية.. فيظنون مثلاً أن الشريك لم يعد يحبهم، أو أنه قد قصَّر في التجديد وتحريك الراكد حتى فترت العلاقة! وأن العلاقة لم تعد تشبعهم.. أو ربما أنهم أساؤوا الاختيار من البداية!

وربما يُرجِعون الأمر إلى سقوطهم في حب جديد أكثر إشباعًا ولمعانًا وعنفًا انفعاليًّا، وأن تلك العلاقة الجديدة هي ما يبحثون عنه بالضبط، وعلى المقاس من أحلامهم!

لا يُدرِكون أن الأمر ببساطة ليس إلا افتتانًا بحالة جديدة تحمل انفعالاً جديدًا قويًّا جارفًا قابلاً لتحريك رواكدهم، ومداعبة انخفاض حساسيتهم، وقد امتزج فيها الفضول مع التجديد مع الممنوعية، وانتفى عنها الاعتياد والنمطية والألفة والتكرار!

لا يُدرِكون هذه الأبعاد الخفيَّة للعلاقة، فيُحمِّلونها أبعادًا من الدسامة والعمق، ويُسقِطون عليها مساحات وهمية من العقلنة والتبرير وثقل الصفات وآمال النجاح، أكثر كثيرًا ممَّا هي على وجه الحقيقة.. فتبدو دومًا أعمق ممَّا هي على وجه الحقيقة!

لا يُدرِكون أن ارتفاع الحد الأدنى اللازم لشعورهم.. فقط يستوجب أن يؤتيهم طبقة مفرطة من الإحساس والحالة ليتأثروا، وهو بالضبط ما تمنحه لهم بدايات الحب.. فيخدعون بغير قصد، وينخدعون بغير وعي، ويتورطون.. وينخذلون! ويخذلون، وتتكرر المأساة.

ومع الوقت.. يُطوِّرون نمطًا ـ لا واعيًا ـ من التعامل مع هذا الانخفاض في الحساسية، عبر توخي البدايات والتعددية، والعلاقات المتتابعة، (وربما في الحالات المتطرفة.. العلاقات المتوازية والدونجوانية).

هم ببساطة يصبحون مع الوقت معاقين انفعاليًّا، يحملون عجزًا عاطفيًّا مستورًا يتجلَّى في هذا التمزق الدائم والمتتابع بين وجوه العابرين.

يخدعون أنفسهم الخديعة العظمى حين يتوهمون أن كل شيء سينتهي ويهدأ حين يأتي شخص ما! وأن كل شعورهم بالخواء والفراغ سينمحي حين يطلُّ ذلك الذي سيفهم كل شيء، وسيحمل مفتاح اللغز وشفرة بوابة السلام الذي فقدوه حين فقدوا قلوبهم أشلاءً.. قطعة لدى كل قصة!

يومٌ وراء يوم.. وقصة تلو أخرى.. تُدرِّبهم وتُبرمجهم على أنهم لا يشعرون بأنهم على قيد الحياة إلا في هذه الحالة فقط من البدايات.

وهنا نجد أنفسنا أمام الفئة الأكثر حيرة، وفي ذات الوقت الأشد إيذاءً.. مدمني الحب!

■ ■ ■

المـؤذي زوجـًا

"إن شريك حياتك المؤذي ليست لديه مشكلة في التحكم في غضبه كما تظنين، مشكلته الوحيدة فقط أنه يريد التحكم في غضبكِ أنتِ"

"لوندي بانكروفت"

فاطمة:

"لا يمكنني ألَّا أتحدث، فربما هذا هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه أن هناك من يصدقني! فبالخارج لا يصدقني أحد، فمن أتحدث عن إيذائه لي ولأطفاله هو ذلك الرجل الكريم المبجل صاحب الدِّين والخُلق الذي يشهد الجميع بسيرته!

الكلُّ يتهمني بأنني من كنت متصيدةً وقليلةَ الصبر؛ فالرجل في نظرهم لم يبخل بشيء عليَّ وعلى بيته، وإن تحدثنا عن الكرم العاطفي فهو بلا شك (خير الناس لأهل بيته وألطفهم لامرأته!).

الكلُّ يتهمني بأني من لم يكتفِ، ولم أقبل عيبه الوحيد: (أنني لم أكن الوحيدة، ولم تكن خيريته ولطفه حصريًّا لي!)، ولكن أليست العلاقات

تقوم على الحصرية؟! أوليس الأمان شعورًا متعلقًا باتفاقية التوحد بيننا!

ألسنا ببساطة كِلانا بشر يشعر كالآخر؟ فلماذا يغضب الرجال ويقتلون ويثيرون الحروب إذا كسرت امرأة حصرية العلاقة وأدخلت طرفًا ذكوريًّا آخر، ولكن لا يحق لنا أن نتألم إن انتُهِكَت حقوق حصريّتنا كل ساعة باسم الله!

هل أقوم مثلكم وأقول أني أكره المؤذي.. للأسف لن أستطيع أن أفعل، فأنا أحبه ولم أستطع يومًا أن أكرهه.. ولكني كرهت إيذاءه وتألمت الليالي الطوال حتى لم يعد في القلب متسع لمزيد من التوجع!

لم أكرهه يومًا.. ولكني كرهت هذا الحب داخلي!

كرهت اضطراري إلى استقباله حين يأتي ليرى الأولاد ولم أزل أحمل له حبًّا، وهو يعرف ويستغل الأمر كل مرة بمراوغاته.. كرهت وجهه الناعم الأليف وحديثه المعسول وفقهه في الدين وتقدمه في العلم وحفاوة الناس به.. وعيونهم الممتلئة بالحفاوة كأنهم يحملون دهشةً.. ولومًا!

ففي نظرهم أنا الحمقاء التي تركت الداعية الشاب الخلوق الوسيم! وكلما رويت ألمي أرى تكذيبهم يطلُّ من ملامحهم.

أما هنا فقط أشعر أن هناك مَن يصدقني، هنا فقط علمتُ أن الألم شعور... والشعور لا يحتاج تبريرًا ولا يتطلب فلسفة منطقية.. وأننا لا نحتاج دليلاً شرعيًّا على الحق في الألم!".



الخيانة المقدسة!

مأساة العلاقات المؤذية ليست في كونها تفشل غالبًا.. ولكن في كونها تستمر أحيانًا!

ومن أشكال الإساءة في العلاقة الزوجية مع النرجسي والمؤذي هي حياة الخيانة المقدسة، وهي استخدام المؤذي مبرر (البحث عن الزوجة الثانية) للدخول تحت مظلة التسويغ لنزواته[1].

يبدأ الأمر باستحواذ الشهوة وإدمان التجديد على الرجل، يوازيها بعض السعة في الرزق والاستقرار المادي، (وأحيانًا يحدث ذلك دون تلك السعة في حالة من الوهم المركب: "الشهوة والفقر").

ثم يبدأ الرجل في البحث عن مبرر يُمضِي من خلاله هوسه، ويُمرِّر عبره هواجس التجديد والاشتهاء، ويرى في نزواته حقًّا، وفي آلام

(١) وهنا نحن لا نتطرق لأمر شرعي مطلقًا؛ فليس هذا من نطاق الكتاب أو من أغراضه، إنما نتحدث عن استخدام مظلة تشريع بعينه لتمرير الإيذاء، ولا علاقة للأمر بحكمة التشريع الأصلي، ولا نتحدث هنا عن تعميم للحالة المذكورة، وحاشا أن نُحاكم تشريعًا دينيًا برؤانا.

زوجته مبالغة وتعديًا على حقٍّ منحه الله إياه كما يرى.

فيستخدم تشريع تعدد الزوجات كمبرر ومظلة لفعله، وليته يفعلها ويجتث الحيرة وينهي التردد والتبعثر الناجم عن ممارسته، ويتزوج تبعًا لهذا التشريع الذي يحاول استغلاله! ولكنه يبقى دومًا في منطقة (البحث!)، يبقى في حالة (البدايات) تحت دعوى البحث عن زوجة ثانية، يرهق شريكته ويستهلك العديد من الفتيات في طريقه إلى هذا الاستقرار الموهوم.

وهذه الحالة الخاصة لها ملامحها المميزة والمشتركة.

المرحلة الأولى/ مرحلة التمهيد: (نزع الحساسية)

وفيها يبدأ (المدمن/ المهووس) في التمهيد لتمضية نزواته؛ فيبدأ في نزع حساسية شريكته عن التعددية، فيمارس المداعبة والمزاح حول الأمر، وحينًا يمارس النقاش المجرد كأنه فقط يتحدث في قضية عامة، ثم يمارس (الدفاع الشرعي) كمحامٍ قدسيٍّ يدافع عن الحِكمة الإلهية في تشريع التعدد.

وبعضهم يمارس تلك السلوكيات التمهيدية من بداية العلاقة، من مرحلة التعارف والخِطبة، فنجده يحدثها عن إمكان التعدد في اللقاءات الأولى، ودعواه المكررة التي تظهر بصورة نقية راقية وكقاعدة ذكورية قدسية (التعدد في الحلال خيرٌ من السقوط في الحرام)! كأن المعادلة صفرية بين نوعين من التعدد؛ (تعدد مقدَّس، أو تعدد مدنَّس)، ولا خيار ثالثًا! وتكون تلك المعادلة الصفرية هي السيف الذي يتم تسليطه على رقاب المعترضين، كأنهم محتَّمٌ عليهم الاختيار بين أمرين أحلاهما

مرٌّ... وذلك التشكيك المنطقي في الإدراك يمر نحو النفوس فيجبرها أحيانًا على الانبطاح والإذعان.

فمَن يعتقد أن عليه الاختيار بين أمرين على طرفي نقيض بلا خيار ثالث، سيدفعه احترام الدين وتبجيل التشريع إلى اختيار الأكثر موافقة للشرع. كأن التوحد في امرأة ليس خيارًا مطروحًا في تلك المعادلة الصفرية.

المرحلة الثانية/ مرحلة الدفاع المقدس:

- ومن تعترض أو ترفض الانبطاح وترفض تلك المعادلة الصفرية المجحفة التي تستظل بالشرع، وترى أنها ببساطة ليست تشريعًا إجباريًّا، أو أمرًا لازم النفاذ؛ إنما رخصة أو إباحة لم تزل منوطة بالإرادة والاختيار، حينها يتم اتهامها برفض الحكمة القدسية وتشوه أفكارها بالدنس النسوي (الفيمينزمي)، ويرتدي حينها المؤذي عباءته وجلبابه، وتظهر ندوب معاركه المقدسة وجهاده النوراني على وجهه لتبدو نزواته جزءًا من خطة إلهية، ويبدو تمرير أعراض مرضه نوعًا من الجهاد والعبادة!

- وفي هذه المرحلة يبدأ المؤذي في التركيز على نماذج محيطة من الخيانات والعلاقات التي حدثت خارج إطار الزواج، ليجلبها لحيز النقاش والإدراك لشريكه.

فلان يخون زوجته.

هل شاهدت الفيلم الفلاني؟

ليُظْهِر أمامها الوجه الأسود للعلاقات خارج إطار الزواج، والتي لا يمكن لأحد أن ينكر عوارها.

المرحلة الثالثة/ مرحلة إثارة التعاطف:

وفي تلك المرحلة يبدأ المؤذي استغلال تكنيك (الصلب الذاتي)؛ ليظهر في مظهر (المُبتلى بالشهوة).

والتركيز هنا على زاويتين؛ (**الأولى**: أني أحمل شهوة فائقة، وهو أمر لا يعيبني كرجل، **والثاني**: أني لستُ مرتاحًا لهذا الأمر وأحاول إدارته بشكل صحي).. يحاول إدارته لا علاجه.. وخير وسيلة للإدارة هي (التنظيم في الحلال).

ـ ثم لا بأس هنا في أن نركز قليلاً على الجانب الآخر (جانب الشريكة/ الزوجة)، فنُوهمها بأنها خفيفة الشهوة، قليلة الرغبة، وربما (باردة)، (متبلدة)، (لا تمكنها مجاراتي)، ولا بأس في أن نُشعرها بأنه يكظم شهوته عنها لئلا يُرهقها بطلباته واحتياجاته، فهو ذلك المضحي الذي يُقدِّر معدل شهوتها الضعيف مقارنة به.

وهنا نستجلب المعادلة الصفرية التي قرَّرناها قديمًا، ولكن الآن يتم استجلابها بشكل شخصي (التنظيم في الحلال خيرٌ من التفريغ في الحرام)، والموهومة لا ترى الرفض خيارًا شخصيًّا؛ إنما يرتبط إعلان الرفض دومًا بسياط الذنب! كأنها في تحقيقها لرغبتها وتأكيدها لرفضها إنما تعترض على أمر إلهي وحكمة ربانية، ربما تُعرِّضها للخطر والغضب السماوي.

المرحلة الرابعة/ التسويغ خارج الزواج:

ـ وهنا كأن (المدمن/ المؤذي) قد حصل على الإشارة الربانية بالبدء والمباركة السماوية للشروع في التنقيب عن الزوجة الثانية التي يقنع الأولى بأنها لن تكون سوى (مكب تفريغ لفائض الشهوة)، ولكن

المشاعر والعِشرة والتقدير لن يكون إلا للأولى.

وذلك التوزيع المرتقب لوقته الثمين وليالي تنزُّله على حياتها سيكون فقط لأمر الرب بالعدالة، أما هو فلو كان الأمر بإرادته لبقي عمرًا جوار (أم العيال) أو (الأولى) و(مهجة القلب)!

والشيطان يضحك بهستيرية في تلك اللحظات!

والآن بقي على المدمن وهو يخرج لممارسة إدمانه التعدد والتجديد أن يبدأ في التمهيد ولكن في الخارج، مع كل فتاة يضع عليها عينه.

فذلك العفيف الشريف النوراني لم يعد مطالبًا بغض البصر وكف الطرف عن العابرات؛ فهو يبحث عن زوجة، والغرض الشريف يُبرر كسر القاعدة الشريفة!

وهنا تبدأ الدوامة التي تُدمِّر الزوجة والعديد من الفتيات في الخارج، وتتأسَّس على الوهم الذي يخدع به المؤذي نفسه.. وربما يخدع به المجتمع.

تخرج الآن نغمة (الضحية)..

١ـ "**زوجتي مش مكفياني!**" هذه النسخة المبتذلة المكررة التي تتبعها مبررات "**لم تعد تهتم بنفسها**"، "**فقد أنجبت الأطفال ولم أعد في حساباتها**" كمبرر وهمي من مبررات الإنكار (**إلقاء اللوم في فعلي الحالي على الآخر**)!

٢ـ وهناك النموذج الأكثر شياكة ولباقة والأقل استعمالاً، وهو نموذج "**زوجتي زي الفل، أنا اللي عندي مشكلة**"، "**باحبها وهي كل حاجة في حياتي، لكن مش عايز أعمل حاجة حرام**" كأن الحرام اضطراري، وكأن التعدد واجب في حق الرجل، لذا يختار فعله بأقل ضرر ممكن!

وغالبًا ما يتم استخدامه ضد (الزوجة المتدينة) التي ربما تُقَدِّم رضا

السماء، وتُغرِيها النغمة العاطفية الشبيهة بالوعظ التي تتحدث باسم اللـه!

وهذه الطريقة فعَّالة للغاية أيضًا، فلا يغرنَّك أن (مدحه) في زوجته الأولى يمكن أن يُنفِّر الفتاة الموهومة الثانية! بالعكس؛ فإن المرأة تنجذب أكثر لصاحب الوفاء الزائف، ذلك الذي يُقَدِّر زوجته الأولى، الرجل الكريم صاحب قناع المروءة.

فإن (تكنيك الصلب الذاتي): "**أنا سيئ**" يفلح دومًا!

المرحلة الخامسة/ مرحلة الحلقة المفرغة!

وفيها يبقى المؤذي يدور بين الفتيات، من علاقة لأخرى.. مُبرر الدخول دومًا (الزواج)، ومُبرر الرحيل كالعادة (الظروف أو عدم الراحة أو عدم المناسبة بيننا)، ثم يبدأ نوبة جديدة!

ربما يدخل بعض البيوت، بل ربما يُكرِّر الزواج ثانية (وذلك تبعًا لمدى اندفاعيته)، ولكن تبقى العجلة تدور ولا تتوقف سنوات... الزوجة الأولى تبتلع النزوات، والعدَّادات تستمر في الازدياد واحدة تلو الأخرى، والمدمن لم يزل في إنكاره يواصل إلقاء اللوم بالخارج "**شيء ما ليس على ما يرام**"، "**شيء ما ينقصني فيهنَّ**"، يتلاهى عن أن المشكلة فيه هو، وأن عشرات الفتيات لن يُشبعنه أبدًا؛ فالخواء مرتكز داخله والإدمان متأصل فيه، والعلاج لن يكون بجرعة جديدة أو نوبة أخرى، إنما باجتثاث جذور المرض من النفس.

ينسى المدمن منَّا أن الخلل ليس فيهنَّ، وأن الناقص ليس فيما يُقدِمْنَه، وأن الحلَّ لا يكمُن هناك في الخارج، وأنَّنا نحمل اضطرابًا حقيقيًا ما لم نتداركه سيصيبنا وسيصيب من حولنا بالأذى والدمار، وكلّ من يمسُّ (مدمن العلاقات) من أهله وأولاده وعمله وأصدقائه ستصيبه

شظايا مرضه وإرهاقات الدمار الذي يحلُّ معه أينما نزل!

المرحلة السادسة/ مرحلة الإفاقة:

وهي تحدث بأحد طريقين:

- **الأول: الطريق الاختياري:**

وهو نادر الحدوث للغاية؛ وهو أن يدرك المدمن والمؤذي أن الخلل داخله فيقرر العودة والحصول على مساعدة.

نعم.. (الحصول على مساعدة)، فإدمان العلاقات والتعددية كغيره من الإدمانات يقوم على الاستحواذ وفقدان السيطرة، ويصعب معه تفعيل الإرادة الذاتية في الامتناع... وكل مراهنة يراهنها على إرادته وقدرته على الامتناع من تلقاء نفسه ستبوء بالفشل.

وخصوصًا أن أصحاب تلك الإدمانات غالبًا ما يكون لديهم نوع من الإدمان المرافق (كالإباحيات، أو إدمان الجنس، أو نهم الطعام، أو المخدرات، وغيرها)، ما يستوجب مساعدة للوصول إلى جذور الشخصية الإدمانية ومنطلقات تلك الممارسات.

- **والطريق الثاني: هو الإفاقة الاضطرارية:**

وهو أن يُقرِّر المدمن/ المؤذي الامتناع ولكن رغمًا عنه، نظرًا لظروف دفعته إلى ذلك كالإصابة بمرض ما، أو حصول كارثة حياتية، أو فضيحة، أو إصابته بخلل جنسي، أو حدوث اضطراب لدى أحد أحبته نتيجة ممارساته (بنات المؤذي من أكثر المصابين بالاضطرابات النفسية من جرَّاء أفعاله تلك.. وبنظرة تُلقِيها على بيت يحمل "رجلاً تعدديًّا"، أو رجلاً كثير النزوات؛ يمكنك أن تلحظ الإرهاق النفسي الناجم، والخلل

الواضح والطافح بعفوية على وجوه بناته!).

ومشكلة الامتناع الاضطراري أنه غالبًا ما يكون مؤقتًا ويزول بزوال سببه، وليس بالضرورة أن تحدث الإفاقة بمرور الزمن. فقد أخبرتنا التجارب عن رجالٍ مُسنِّين أتى الزمن على كل ما لديهم، ولكن الزمن لم يستطع كف إيذائهم أو منعهم عن ممارسة إدمانهم بالاحتكاك والملاطفة والتقرب، ومحاولة دخول تجربة جديدة دومًا.

وتخبرنا التجارب أيضًا عن وهم المرأة التي تظن أنه "**مصيره يكبر ويعقل**"، أو تظن "**مع الوقت ربنا هيهديه أو هيهدّه**"... فالحقيقة أن ذلك النوع من الإدمان يزيد مع الوقت، ويتفاقم ويخرج عن السيطرة أكثر وأكثر، ويستمر في كسر سقف جديد بمرور الزمن، وبالتالي تزداد الخسائر التي يجرها أكثر!

فهل يعني التعافي من تلك العلاقة.. الطلاق؟!

ليس بالضرورة، وهذه نقطة غاية في الأهمية؛ ليس معنى اكتشاف الزوجة أنها تحيا في علاقة مؤذية مع (مدمن علاقات) أن الطلاق قد صار هو الخيار الأمثل، فذلك النوع من التفكير القطبي نفسه هو نتاج العلاقة المؤذية، فالمعادلة ليست صفرية أيضًا، والاختيار ليس بين (نموذج "الانبطاح القديم" ونموذج "الرحيل الفوري")؛ فالزواج مؤسسة وبناء ليس هيِّـنًا قرار الهدم والخروج عنه.

كما أن عالم ما بعد الزواج في مجتمعاتنا ليس مفروشًا بالورود والحرية وتحقيق الذات، إنما في حالة الزواج بالمؤذي يكون (الرحيل قرارًا مؤجَّلاً بعد استنفاد الخيارات الأخرى كافة).. وربما سنعرض لفئة لا تستنفد ما تبقى من العلاقة.

١ـ تأكيد الذات، والحصول على حياة حقيقية واستعادة المرأة لكيانها وعملها وذمتها المالية المستقلة، وبداية تعبيرها عن مشاعرها الحقيقية، والتوقف عن الإرضائية والغفران.

٢ـ الخروج من الإنكار وتسمية الأشياء بأسمائها، وعدم الإذعان لفخاخ التبرير أو للمسكنة، وعدم تصديق الاتهام واللوم، والتوقف عن ابتلاع طُعم "**المشكلة في تقصيركِ أنتِ**"، وتسمية ذلك النوع من التعددية باسمها الإدماني، وتسمية الإساءة باسمها، وتسمية النزوة باسمها، وتسمية العُهر باسمه!

٣ـ التوقف عن ممارسة الغفران، والبدء في إعادة ترسيم الحدود وطلب التوقف الواضح، مع وضع اعتبارات واضحة في حالة كسر هذه الحدود أو إعادة هذا السلوك بالرحيل أو الطلاق حينها.

٤ـ التوقف عن الاستماع (للتخذيل العائلي)؛ وهي الكلمات التي تلوكها نساء الأسرة ورجالها: "**اصبري عشان عيالك**"... "**استحملي**"... "**كل الرجالة كده**"... "**في النهاية بيرجع لك**"... "**الراجل مش مقصر في بيته**"، والبدء في إحاطة الذات بمجموعة دعم ودائرة ثقة واضحة تُعينها في تحقيق الاستقرار الأسري الحقيقي؛ لا الوهمي الهش، ولا الزائف، ولا القائم على تضحيات أحادية مستمرة!

٥ـ طلب المساعدة المتخصصة (علاج زوجي).. (علاج أسري).. (علاج فردي) متى أمكن ذلك. مع ضرورة خضوع الزوج لمثله وإذعانه لطلب تلقي العلاج، إن كان لا يزال يطمع في استقرار ذلك البيت ودوام بقائه.

٦ـ الاستعداد للرحيل إن فُقِدَ الأمل في التغيير وإن استمر الطرف

الآخر في الإنكار. والرحيل ليس قرارًا اندفاعيًّا نتخذه في جلسة انفعالية؛ إنما تسبقه استعادة ما قمنا بالتضحية به لأجل البقاء من عمل ودراسة وقاعدة اجتماعية، وبداية التحضير للمسارات الحياتية في عالم ما بعد الرحيل.

٧ـ **الاعتراف بوجود مشكلة في الذات لا في الآخر فقط**، وتلك نقطة غاية في الأهمية؛ فكثير من الناجيات من علاقة مؤذية يبدأن في التطابق مع دور الضحية فقط، ويأخذن في النحيب الدائم وصب اللعنات! ويغفلن عن فكرة أساسية: (إن كان الزوج مدمنًا للعلاقات، فإن الزوجة كانت مدمنة أيضًا... مدمنة لهذا الزوج)، وقد مارست في سبيل إدمانها الكثير من السلوكيات المدمرة لذاتها أيضًا، وتحمل أبعادًا مرضية في شخصيتها هي التي أهلتها للسقوط في تلك العلاقة...

فربما هي مدمنة لهفة! نعم؛ لو لم تكن مدمنة لهفة لما استمرت في ذلك التأرجح.

وربما هي مدمنة للكسل؛ وجدت في هذا الرجل الذي يبدو بشكل زائف أنه يستطيع القيام بكل شيء، وجدت فيه أملاً للراحة والتكاسل.

وربما هي مدمنة اعتمادية؛ تحب أن يقوم الآخرون لها بأمورها، ويصعب عليها اتخاذ القرار وتحمُّل المسؤولية والالتزام بتوجه ما!

وربما هي مدمنة إرضائية؛ تعرف ذاتها من خلال رضا الآخرين عنها.

وربما هي مدمنة بريق؛ الصورة لديها هامّة، وبريق لمعة المؤذي هو الذي جذبها من البداية.

وربما هي أيضًا مصبوغة بالإنكار حتى النخاع؛ لا تدرك الحقيقة،

ولا ترى الواقع وتهرب منه بأوهام لا محل لها من التحقق وأحلام ترتطم بخشونة الواقع دومًا.

ربما لم تتعلم مُلاقاة الحياة وقبولها بشروطها، وتحتاج دومًا لوسيلة إلهاء عن الوجع والقلق والمسؤولية والألم المصاحب للوجود، لذا فقد حان أوان تركيزها مع مساحتها من الطريق، فإن زواجها بهذا الشخص لم يكن صدفة؛ إنما يقول عنها أيضًا كما يقول عنه! يقول عن مرضها هي كما يقول عن مرضه، يقول إن مرضها قد تزوج مرضه، واعتماديتها قد تزوجت إدمانه. وأنها لو لم تبدأ في الغوص داخلها (بمساعدة) لعل التجربة تتكرَّر على نحو أسوأ، فأصل المرض موجود!

نعم؛ لم يكن هدفنا تبرئة ساحة الطرف المتلقي للإيذاء، وتحميل المسؤولية للطرف المؤذي أو شيطنته.. فالعلاقة المؤذية علاقة مريضة بين طرفين يحمل كل منهما مرضه الخاص، وليس الحل فقط في إنهائها والخروج عنها؛ إنما الحل الحقيقي يكمُن في الغوص حتى جذور المرض واستدعاء أسبابه، وتسليط الضوء على تضاريسنا الداخلية التي قادتنا إلى هذا الوهم الذي ارتدى قناع (علاقة حب)!

■ ■ ■



المؤذي تلو المؤذي

ولعل من أخطر آثار العلاقة المؤذية، وللغرابة من أكثرها شيوعًا.. هو تكرار علاقة مؤذية أخرى بعدها!

كثيرًا ما نسمع تلك العبارة تتكرر من فم إحداهن: "**لماذا لا يوجد حولي سوى الأوغاد؟! لماذا أكون دومًا عرضة للإيذاء؟! لماذا تتكرر الخيانة من كل رجل أحبه؟!**".

وأسمعها حينًا بنبرة ذكورية: "**لماذا لا تحفظ النساء العشرة ولا تصون الود.. لماذا كلما أحببت امرأة هجرتني!**".

أحد عواقب الدخول في علاقة مؤذية، كونها بشكل ما تشوِّه القالب التقني والمعرفي الداخلي للفرد منا نحو العلاقات، فيصبح القالب العلائقي (Relationship Template) معطوبًا ومنكوسًا.

فمَن ذاقت المؤذي الشهي في بدايات الحب.. تبقى تنتظر من يتمكن من محوه، ومَن يستطيع أن يمنحها شرارة أعظم تُمكِّنها من تجاوز الذكرى القديمة، وللأسف لا يمكن أن يقوم بمثل هذا الأمر سوى نرجسي جديد!

ومَن تَربَّت في كنف أب نرجسي مغرور غير مكترث إلا بذاته.. يلقي إليهم فتات الحب والرعاية أحيانًا فيحتفلون بفتات؛ يصبح قالبها معطوبًا بحيث تتمنى لو ألقى إليهم بالمزيد.. فتنشأ ترى الرجل كأبيها ولكن أكثر تفرغًا وحنانًا.

وحين تشاهد لهفة أمها القديمة تجاه والدها الجاف ترى اللهفة معادلاً لعمق الحب.. وتظن الشوق هو علاقة الهوى، فتتمنى الحب (الذي هو معادل للهفة الإدمانية)، ولكن على نحو يتلافى الآثار السلبية التي عانت منها أمها (فتبحث عن الدوام والمزيد).

وبالتالي يصبح مفهوم الحب لديها هو لهفة إدمانية وقلق حار ولكن مع شخص متاح ودافئ.

يغيب مفهوم السكن والهدوء، ويصبح الحب ممتزجًا في ذهنها بالاضطراب والشوق والقلق، وتصبح العلاقة المثالية في عقيدتها هي التي تُغلِّفها الحرارة المفرطة والشغف، وتصير متلهفة على اللهفة، تتمنى فقط شخصًا يملأ حياتها بالحرارة والشغف ولكن يمنحها مزيدًا من الوقت والاستيعاب... ذلك هو الشخص المثالي.

وهكذا مَن خرجت من علاقة مؤذية... تبدأ في المقارنة بين الرجال وبين المؤذي في مرحلة صناعة الذكرى.. مرحلة الحرارة المتوهمة، فتظن أن كل ما تحتاجه هو الحرارة ذاتها ولكن دون الإيذاء، والشغف والتعلق نفسها ولكن دون الخيانة، والصفات الذكورية الباهرة نفسها ولكن أكثر اكتراثًا بأمرها.

لا تدري أن الإيذاء حزمة، وأن النرجسية (باكيدج) تمتزج فيه الحرارة

الأولى مع البرود التالي، والاكتراث الباهر في البدايات تليه الأنانية المفرطة في المراحل اللاحقة!

تتشوَّه الأيقونة الذكورية التي تقيس عليها الرجال، ويخرب داخل ذهنها المعيار والقالب الذي تُقيِّم به العلاقات.. ويفسد في نفسها مفهوم الحب!

لذا فتكرُّر العلاقات المؤذية، وتكرُّر ورود الأوغاد على حياتكِ ربما يعني شيئًا ما في تكوينكِ.. أن لديكِ انجذابًا للأوغاد نتيجة عطب في قالب الانجذاب، وتعريف الذكورة والحب لديكِ.

وربما تصاحبه جاذبية منكِ للأوغاد؛ فالأوغاد يحبون الانهزامية والمثالية والمتعاطفة بإفراط.. ويرون في تُربتها فرصة مثالية لتنبت وحشيتهم، وليدفنوا نفايات الخزي والعار الذي يشعرون به!

■ ■ ■



المؤذي أبًا

"يتساءل الآباء لماذا تحمل مياه القنوات طعمًا مُرًّا.. وهم بأنفسهم من سمَّموا النبع! "

"جون لوك"

هناك قاعدة ينبغي أن نُسلِّم بها:

(المؤذي لا يصنع بيئة سوية ولا يمكنه ذلك، وبالتالي لا يمكن أن يربي أطفالاً ليصبحوا أشخاصًا أسوياء)

هذه القاعدة يمكنها أن توفِّر علينا عناء المقارنة والمعادلة الصفرية بين (ظل الرجل وظل الحيطة).. فظل الرجل هنا لا يحمي من الشمس والاحتراق بالحرارة، وإنما هو الحريق ذاته! وظل الوحدة قد يكون خيرًا من ظل الإيذاء، وأحيانًا بحق يكون (الأب الغائب خيرًا من الأب المؤذي)!

ـ ومن أشكال الإيذاء التي يقترفها المؤذي هو أن يصنع المزيد من المؤذين، أن ينبت أبناؤه ليصيروا نُسَخًا منه، بل ربما أكثر تشوهًا وتوحُّشًا،

وهو ما نسميه (التطابق مع المؤذي Identification with the aggressor).

ينشأ هذا الطفل لا يعلم في لغة الحوار سوى (استغلال السلطة)، والقوة، والتعجرف، والعصبية، وخلق التشويش للحصول على المكاسب.

ينشأ هذا الطفل لا يعرف قبول الآخر قبولاً غير مشروط؛ لأنه لم يجُرِّبْه يومًا ولم يذقْه! لا يعرف سوى اشتراطات الحب والنماذج الفوقية التي نضعها لمن نحب ليكون على أساسها، ونقوم بتقييمه تبعًا لها، ويترتب الحب ويتوقف بناءً على وفائه بها.

والتطابق أو الاستدماج Introjection& Identification

ذاك الذي يجعل ضحايا العنف الأبوي يتحولون فيما بعد إلى آباء عنيفين، وأولئك الذين يشتكون من جفاء آبائهم يتحولون إلى نُسخ مطابقة لهم مع أبنائهم الذين ذاقوا ويل عصبية الآباء وانتقاداتهم.. يعاملون أبناءهم فيما بعد بالطريقة نفسها وهم يقولون متوهمين "**الله يرحمك يا بابا أنا دلوقتي بس فهمت كنت بتعمل إيه**".

يبررون هذا السلوك ولا يفهمون أن جزءًا من نتائج الوقوع ضحية لتربية مؤذية أو وسط مؤذٍ.. هو أن الشخص المؤذي في لحظات هشاشتك يسقط عليك شخصيته، وأنت تتطابق معه.. تمتصها.. تتشبع بها.

ربما هو نوع من الانتقام غير الواعي بأن تصير قاسيًا نتيجة لمرورك بالقسوة، وربما هو نوع من نزع الحساسية (تنميل نفسي) نتاجًا لطول الإيذاء.. المهم أننا وجدنا على نحو غريب أن المسوخ أحيانًا لا تصنع إلا مسوخًا أخرى! أن تتحول الضحية إلى جانٍ جديدٍ!

ـ أو ينشأ الطفل الذي تربَّى في هذه البيئة التي غاب عنها القبول اللامشروط متوترًا متأهبًا، فقد كان الأب المؤذي ـ أو الأم المؤذية ـ

دائم التصيد، متقلب الأنواء، لا يمكن أن تأمن انفعالاته، وبالتالي يشعر الطفل دومًا أنه متأهب للانقضاض الجديد ونوبة الغضب التالية، فيصاحبه القلق والتأرجح الانفعالي.

ـ ينشأ الطفل الذي تربَّى في البيئة المؤذية يشعر بانعدام الكفاية (أنه لا يكفي)، وعدم الاستحقاق (أنه غير مستحق للحب)، وأنه مذنب بطريقة ما (يجلد نفسه ويتوقع أن تعاقبه الأقدار، ويتوقع الأسوأ دومًا، ويتشاءم من المستقبل)؛ لأن تلك هي الإشارات الدائمة التي كان يرسلها إليه الأب المؤذي أو الأم المؤذية!

الأب المؤذي والأم المؤذية لا يمكن أن يخرج عنهما إنسانٌ سَويٌّ مستقرٌ، لذا نجد الاضطرابات النفسية تعصف بالأبناء؛ بل إن العامل المشترك بين كثير من الأمراض العُصابية هو الإيذاء الطفولي والصدمات السابقة، وبالأخص مشكلات الارتباط مع أب مؤذٍ أو أم مؤذية.

ـ الأب المؤذي (أو الأم المؤذية) يمارس العنف تجاه أهل بيته وكل من ألقته الأقدار تحت سلطته الأبوية!

العنف الجسدي بالضرب والصفع، والعنف الكلامي بالسباب والإهانات والتهكم والألقاب والمقارنة والتوعد واستخدام السوط المبتذل (الدعاء عليهم) أحيانًا، والعنف الشعوري بالاستهانة بمشاعرهم، وتعمُّد الضغط على مواطن الألم النفسي، ودوام الاتهام، وبث اليأس، وإحكام شعورهم بالعجز محاولةً منه ليبقى دومًا في صدارة المشهد.

التأرجح بين الرؤية المثالية والشيطنة:

تبدأ النظرة إلى الطفل لدى الأب النرجسي أو الأم النرجسية من

كونه امتدادًا لذاته، لذا فهو يستمد نظرته إليه من نظرته إلى نفسه.. فيحبه ويُقدِّسه في الأصل ويراه في أحسن ما يكون وبالأخص حين يكون الطفل الأول أو (الطفل الثمين: الذي جاءهم بعد شوق.. أو الذكر الأول أو الأوحد في طابور من الفتيات بالعائلة).

يرى فيه النرجسي نفسه وهو طفل محروم فيحاول أن يعوِّض ذاته عبره، ويمنح نفسه من خلاله، وينقذ نفسه عبر البذل والعطاء لهذا الطفل. فتجده في البدايات يُدلِّل الطفل ويقوم على رعايته.. فقط إن كان الطفل يوافق هذه الصورة (أن يكون امتدادًا للأب أو انعكاسًا محضًا لصورته)، كأن الطفل دمية لامعة يُسقِط عليها اسمًا وشخصًا وتكوينًا ويعامله من خلالها!

فإذا بدأت شخصية الطفل المستقلَّة تظهر، أو تسعى للتحرر من فلك الأب المسيطر، حينها تنفك تلك الرابطة بشدة ويتحول تصور الأب النرجسي أو الأم النرجسية عن الطفل كأنه شيطان وعمل غير صالح، أو نقمة ربانية وشقاء أبدي.

ويسقط عليه كل إحباطاته ومشاعر الخزي والعار وأفكار النقص.

تتأرجح النظرة دومًا بين الرؤية المثالية التقديسية للطفل، وبين الرؤية المُشيطنة له النازعة لكل قيمة وجميل فيه!

- تقول إحداهن:

"كان دايمًا لما الولاد يبقوا كويسين وعلى هواه يبقى سعيد بيهم وفخور، ويوزع عليهم حب غريب الناس تحسدهم عليه، أما لو حد فيهم غلط في يوم أو مال بعيد شوية عن رأيه تبقى دي چيناتي أنا السيئة اللي ورّثتها لهم أو تربيتي الفاسدة، وساعتها يبدأ يندب عمره اللي راح في الفراغ

وشقاه اللي اترمى في بير بلا قرار!".

ـ لا يهم كيف يحاول الطفل أن يؤدِّي، ولا مقدار جهده للإرضاء ولا مستواه الدراسي والعلمي والأخلاقي.. فهو دومًا ليس كافيًا!

يبخل الأب المؤذي وكذلك الأم النرجسية أحيانًا بنظرات الفخر إلى الطفل، ظنًّا منهم أن تلك مسحة تربوية تجعله يصبح أفضل.. لا يدرون أنهم يُعمِّقُون في الطفل الشعور بالدونية وانعدام الكفاية واللاقيمة.

ـ حب النرجسي دومًا لأطفاله هو (حب مشروط)، مشروط بأدائهم وصورتهم وموافقتهم لما يراه خيرًا لهم!

النرجسي لا يعرف (أنا أحبك هكذا.. كما أنت)! بل يعرف فقط (أنا أحبك؛ لأنك كذا أو تفعل كذا!)، تعليل الحب خطيئة قد تنشئ نرجسيًّا جديدًا!

ـ وأحيانًا يحوِّل الوالد النرجسي (الأب أو الأم) خيالات العظمة لديه إلى أطفاله، بعدما ارتطمت خيالاته الخاصة بالواقع وإحباطه وفقر الفرص، فيبدأ أحيانًا في النظر إلى أطفاله وهم يحملون لمعة بارقة مُفرطة، ويغذِّيهم بخيالات العظمة والنجاح المبهر، ويلقمهم أحلامًا غير واقعية ومفرطة التخيل حتى يتطابق الطفل مع الصورة الممنوحة له من قِبل الأب، وتنشأ هذه الذات المثالية بمنأى عن الواقع والإمكان، فيحيا ما تبقَّى من عمره في هذا الفصام النكد، والمفارقة بين الصورة اللامعة البراقة التي تربَّى عليها، وبين الواقع والذات الحقيقية المتاحة القاصرة بشكل طبيعي.

ربما ينشأ الطفل مقتنعًا تمامًا بأنه عظيم، وصاحب قدر استثنائي، ويُحضِّره القدر ليضع قفزة عظيمة للبشرية وتخلد في التاريخ الإنساني..

(يمنحه النرجسي العدوى)، يحيا في عالم منفصم تمامًا من (الفانتازيا) اللامتحققة، وقصص الأبطال الخارقين التي ربما تُستمد أحيانًا من الفولكلور الشعبي أو من القصص الدينية والتراجم المعروفة بالمبالغة أحيانًا!

- تقول إحداهن:

"جوزي فضل يغذي ابني طول عمره بفكرة إنه عظيم وإنه هيحقق اللي هو نفسه ماقدرش يحققه.. كان بيقول له إن هو صلاح الدين الجديد اللي هيطرد اليهود.. وبعدها يدخل على واشنطن ويخطب الجمعة من البيت الأبيض! كان تقريبًا بيحاول يربي الولد من صغره في فانتازيا عجيبة أشبه بقصص (رجل المستحيل)! وكل اللي كان بيعمله إنه بيخلي الولد مفصول تمامًا عن العالم وعايش في أحلامه! لحد ما الولد كبر وبقى شاب واختار حياته واتخلى عن مفاهيم أبوه.. وشرب سجاير مثلاً.. ساعتها أبوه حس بالخذلان وإن عمره ضاع وكمان حلمه في ابنه ضاع.. رغم إن ابننا بقى شخص ناجح ومحبوب وبارّ! ولكن قصر الدخان اللي كان بانيه في السحاب كله اتهدم.. فكل حاجة تانية ماعادش ليها أي قيمة!".

التوجيه المفرط والتدخل السافر في اختيارات الأبناء:

النرجسي يرى نفسه (النجم) الذي ينبغي أن يهتدي به الجميع، والبوصلة التي ينبغي على كل المحيطين أن يهتدوا بإشاراتها، وحين يحب أبناءه -وهو بالفعل يحبهم- (لكونهم امتدادًا له لا لكونهم أشخاصًا منفصلين عنه)؛ فهو يرى أنه ينبغي عليهم أن يتبعوا مشورته ويذعنوا لمطالبه ويرضخوا لتوجيهاته.

بل (لكونهم امتدادًا محضًا له)؛ ينبغي أن يكونوا كالظل التابع للجسم الأصلي، أو كالكويكب الدائر في فلك الجرم العظيم.. لا ينبغي له الفكاك ولا يُتاح له أن ينشئ مساره الخاص!

هو دائمًا لا يراهم مُؤهلين للاختيار لأنفسهم، ولا جاهزين لينتقوا اتجاه السير مهما أوتوا من قوة وحكمة وعلم وعمر، كل ما عليهم في نظره هو أن يجتهدوا -ما في وسعهم- في اتِّباع الطريق الذي رسمه لهم، ويبذلوا كل طاقاتهم في تتبع خطواته.

الأبناء لدى الأب (أو الأم) النرجسي هم محض منفذين لمشاريعه في حياتهم! مجرد جنود لا يسعها سوى الطاعة وتطبيق الخطط المختارة من قِبل القائد، أو مجرد بيادق على رقعة ليس عليهم سوى الاكتفاء ببقعتهم وتنفيذ تكنيكات اللاعب الأوحد!

وهنا تجدر الإشارة إلى أن تعافي الأبناء من العلاقة المؤذية مع الأب المؤذي، أو الأم المؤذية، يختلف عن تعافي الشريك (الذي هو محور هذا الكتاب).

ويصعب علينا أن نفصِّل تعافي الأبناء، وإن قدَّر الله لنا الأمر سنُفرد له كتابًا مستقلاً، ولكننا نشير إلى نقاط سريعة تُحصي هذا الأمر.

إيذاء الأب والأم أعمق أثرًا، ويُعد نوعًا من الصدمات (Trauma)، والتي تحتاج نظامًا مختلفًا للتحرر، فعلى سبيل المثال:

١- الحصول على مساعدة: (متخصصة غالبًا) تقوم على (العلاقة الشافية)، بمعنى أن تقوم علاقة قبول غير مشروط جديدة تداوي العلاقة القديمة وتمنح الشخص استكمالاً للنمو المتجمِّد بسبب الإيذاء.

٢- التعامل مع المشاعر الحالية: التعرف على المشاعر وقبول المشاعر

وتعلم مهارات إدارة المشاعر (القبول الجذري، الإفصاح والمشاركة، جلسات الاسترخاء، الحضور في اللحظة، الإلهاء الواعي، وغيرها...).

٣ـ استحضار الإساءة والحكي عنها: (رواية القصة الشخصية) لشخص موثوق (يكون بمثابة شاهد ومؤرخ على الحدث)، وهو في الأغلب المعالج المختص والمدرب على التعامل مع الإساءات والصدمات، كأننا نسمح لأحد بأن يدخل مساحاتنا المظلمة ويسمع صرخة الطفل داخلنا... وحينها يبدأ التحرر.

٤ـ أن نأخذ فرصتنا في الحزن والنوح والبكاء على هذه الإساءة بشكل واعٍ؛ فالتعافي عملية لا بد أن تمر بالألم، فلا نحاول كبته ودفنه؛ إنما نعايشه ونستشعره (في وجود مساعدة يُفَضَّل أن تكون متخصصة)، وهو ما نسميه بمعايشة الخسارة grief.

٥ـ استحضار نتائج الإساءة، كيف أثَّرت على صورتنا الذاتية، وكيف قامت بتشكيل معتقداتنا حول أنفسنا وحول العالم والمستقبل والآخرين.. بل و(الله)! وكيف أثَّرت في أنماط سلوكنا، ثم القيام بتنقية نفوسنا من هذه التشوهات، (كأننا نتقيأ ما قام المؤذي بوضعه داخلنا) لنستعيد أنفسنا.

وتلك قصة أخرى كبرى سنُعرِّج عليها يومًا إن يشأ الله، ولكن نكتفي بالقول إن علاقة جديدة إنسانية (صحية أو علاجية) يمكنها أن تعيد تصحيح ما أفسدته فينا علاقة قديمة، فقط إن تحلَّينا بالوعي والجرأة لنصنع هذه العلاقة، ولم ننجر إلى علاقة وهمية يقذفنا إليها الاحتياج اللا واعي فينا.

التعافي

"لن تستطيع أن تُحارب قبح العالم دون أن تتلوث منهُ بشيء."

" فيودور دوستويفسكي"

بوصلتك!

لا تقبل بعلاقة لا تسعك.

لا تخنق زواياك بالارتباط بروح ضيقة لا تكفي تمدداتك.

توقف عن التبرير والبحث عن إلهاءات لصرخات حاجاتك غير المشبعة.

لا تأمل تغيير بصمات روح لا تشبهك.

لا تحاول أن تحشوه عنوة بشغفك وترغمه على تذوق اهتماماتك أو الاكتراث لمشاعرك.

توقف عن تسول الحضور والمشاركة والتعاطف.

توقف عن ليّ تصلباته ناحية تفهمك.

توقف عن خداع ذاتك بالتنقيب عن نفع خفي أو رجاء مستقبل مختلف جواره.

لا تقنع نفسك بفتات الحب البارد الذي لا يُسمن روحًا أنهكها الانتظار، ولا يُغني جوعك العشقي.

لا تبق فقط لأنك تخشى وجع الفراق.

لا تمكث لأنك اعتدت الجوار والصحبة.

لا تنتظر فقط لأنك لا تحتمل الوحدة.

لا تشوِّه روحك بالبقاء في علاقة تؤذيك.

■ ■ ■



هل تُجدي المواجهة؟!

نادرًا ما تسبب المواجهة تغييرًا لدى المؤذي أو النرجسي؛ بل ربما تثير دفاعاته وتشحذ قدراته على قلب الحقائق والتلاعب بإدراكنا لندخل في نقاش عقيم يستنزفنا ثانية، أو ربما ينقلب الأمر لنشعر بالذنب أو نعتذر نحن على سوء الظن أمام قدرته الاستثنائية على التنقل بين الترغيب والترهيب وبين المداهنة والمواءمة والتهديد.. وبين أدلته على مظلوميته واستثنائية العلاقة معه وعدم انطباق القواعد عليها!

النرجسي لا يرى نفسه نرجسيًّا في الأغلب، ولا يرى نفسه مؤذيًا أو مسيئًا، وربما لا يرى في قدرته على الإيذاء سوى دلالة على قوة الشخصية.

وقد يرى مثلاً في كونه (بلا غالٍ) و(ماعندوش عزيز) نوعًا من التميُّز والكفاءة، ومهارة لم يصلها إلا بالتدريب والتجربة، بل ربما يتبجح بها كإحدى خصائصه وموطن لفخره!

ويرى في قدرته على الإيلام فهمًا متفردًا للنفوس واستيعابًا لمواطن الضعف والقوة وخبرة في التعامل لا أكثر.

بل ربما يرى في مراوغاته وتلاعباته واللاأخلاقية الطافحة من

ممارساته نوعًا من المهارات الحياتية وسبل النجاح والتفوق، ويراها مبررة كوسائل دفاع في عالم عدائي مليء بالتنافس والشرور، ولسان حاله الدائم "**أنا لست هكذا إلا من أجلك.. ولحمايتك**".

ويرى في محاولته لتمرير الإيذاء وحثِّه الدائم على خضوعك نوعًا من الأبوة والوصاية لشخص يفهم ما لا تفهمه، ويرى ما لا تراه، ويدرك ما عجزت سذاجتك عن إدراكه، لذا يتخذ القرار عنك شفقة عليك، ويفعل بك ولك ما لم تدرك خيره لسطحية نظرتك غير الخبيرة بالحياة وأزقتها الملتوية!

كثير من الحوارات معه ستنتهي دومًا إلى تقسيمات متنوعة على ذات الوتر: "**أنا باعمل كده عشان مصلحتك**".

لذا فالمواجهة معه -وبالأخص من الشخص المُعرَّض للإيذاء- لمحاولة إصلاحه لن تكون إلا تفاؤلاً مفرطًا حدَّ التوهم.

ولكن المواجهة الحاسمة التي تسعى لتأكيد الحق، وكشف التلاعب، وإعادة ترسيم الحدود قبل الفرار، هي المواجهة الأكثر واقعية.

فإن واجهنا ينبغي أن نعلم أننا نواجه من أجلنا لا من أجله، من أجل الحصول على بعض حقوقنا المنهوبة أو تأكيدها لا من أجل تغييره أو دفعه لإدراك الخلل المتجذِّر فيه!

نحن نواجه.. نعم قد يحدث ذلك أحيانًا، ولكن بعد تقوية النفس وتدعيم مواطن الهشاشة التي اضطرتنا إلى العلاقة أصلاً، ولكن دافع المواجهة هو ما قد يحمل الخلل.

فدافع تغييره وتعديله سيؤدِّي إلى مزيد من الإحباط والخذلان والإمعان في التوهم.

أما دافع تأكيد الذات وترسيم الحدود، فهو لا شك يُحجِّم من توحشه ويُداعب خوفه الداخلي وشعوره بالعار ويُقلم أظفار تعدياته.

■ ■ ■



الاستحواذ

إن العلاقة المؤذية تستحوذ عليك.. تحتلُّك.

كل مَن ذاق العلاقة المؤذية منا يعلم كيف تستهلكنا بالكامل في الوجود والغياب، وفي اللقاء والفراق على حدٍّ سواء... كلنا يعرف كيف تتعطل مواهبنا، ونختصر حياتنا في هذه العلاقة فقط.. تسدُّ علينا آفاق الرؤية بكاملها، ويتم اختزال كل طموحاتنا وآمالنا في هذه العلاقة فقط.. تتركز التطلعات والخيبات في هذه العلاقة المضطربة فقط.. نجد المتفوق يرسب، والطَموح يرضى، والموهوبة تركد، وذات الأحلام تفقد الأمل.

ربما نظن داخل هذه العلاقة أننا اكتفينا بها، وأنها أغنتنا عمَّا سواها؛ ولكن في الحقيقة هي استنفدت طاقتنا بأسرها، فلم يَعُدْ لدينا من الطاقة النفسية والعاطفية ما يكفي لنفعل أي شيء غيرها.. أصبحت حياتنا بأسرها أمرًا ثانويًّا يدور على هامش هذه العلاقة.

والتعافي من هذه العلاقة يحرِّر هذه الطاقات المهدورة، ربما في البدايات يصنع فراغًا وخواءً مُوجِعًا يُرهقنا قليلاً، ولكن بعد قليل

نستعيد أنفسنا ونعيد اكتشاف ذواتنا، ويمنحنا التعافي والتجاوز تحريرًا لطاقتنا، لنتمكن من استئناف طريقنا.

لذا ينبغي أن يتركز التعافي لا على تجاوز العلاقة المؤذية ورفع آثارها السلبية فقط، إنما على استعادة تطلعاتنا واستئناف طموحاتنا.

ينبغي أن يكون هدف التعافي مقرونًا بإعادة تأهيل حياتنا المنكوبة، فنُدْخِل العمل والطموح والإبداع والإنتاج جوار التجاوز.. نستعيد دراستنا المتعثرة، ونُعِيد العمل الذي هجرناه حقيقةً أو مجازًا ونُرجعه إلى حيز تركيزنا.. ونعود لشغفنا الذي ضحينا به قربانًا للتفرغ في علاقة مؤذية!

لذا فكل من يمر بتجربة التعافي من علاقة مؤذية ننصحه دومًا بالعمل إن لم يكن يمارسه، وبالعودة للدراسة والحياة.

كثيرًا ما يملأنا وهم شائع حين نقول بأننا لسنا مؤهلين بعد للعودة للحياة، وأننا نحتاج بعض الوقت لاستعادة اتِّزاننا **"مش جاهز للتعامل مع الناس أو الحياة"**! بل يبرر بعضنا انعزاله عن الحياة، وربما إجازته من العمل أو تأجيله لامتحاناته في الدراسة، بأنه يعيد شحن طاقته أو يستعيدها! ولكن ينبغي أن نعلم أن هذه العزلة خطِرة وغير نافعة، وأنها تقوِّي الاكتئاب وتُعزِّز مشاعر الوحدة والانفصال واليأس، وتُغذِّي مشاعر العجز فينا. إنما يقوم التعافي بالتوازي مع الحركة بالحياة.. ولا يحتاج عزلة أو اختلاء، بل ربما يضره العزلة والاختلاء.



نموذج كيبلر روس للحزن والفقد

"أن تنسحب ليس معناه أن تهرب.. حين يكون البقاء ليس خيارًا حكيمًا.. حين يكون لديك من أسباب الخوف ما يفوق كثيرًا محركات الأمل"

"ميجيل دي ثيرفانتس"

صمَّمت (إليزابيث كيبلر روس) ـالنفسانية الفريدةـ نموذجًا لما يمر به المحتضرون حين يواجهون الموت المحتَّم (كمعرفة إصابتهم بالسرطان مثلاً)، وكذلك يمر به من يعرف بحتمية موت أحد أحبته، في كتابها: (عن الموت والاحتضار On Death & Duing).

ثم تمَّ تعميم هذا النموذج على كل من يصاب بالفقد والصدمات، وسنجد هذا الإطار العام شائعًا في مرحلة ما بعد الانفصال من علاقة ما، سواء كانت مؤذية أو حتى صحيَّة وطبيعيَّة... وهو يتكون من خمس مراحل، ربما تأتي متتابعة أو تتداخل وتتراكب، وربما يقفز البعض بعض المراحل، وربما في أحيان قليلة يختلف ترتيبها بالنسبة إلى بعض الأشخاص.

...

المرحـلة الأولى

(الإنـكار)

الإنكار: هو محاولة لصنع واقع موازٍ متخيل أخف وطأة ووجعًا من الواقع المؤلم الذي نحياه.. نُجري تغيرات لا واعية في أنماط إدراكنا واستقبالنا للحياة لنتمكن من احتمال المشاعر! لكون صدمة الفقد عصيَّة على الابتلاع... بمعنى أدق: تزيين الواقع ليسهل ابتلاعه، فالواقع الحقيقي يحمل من الانفعال ما لا نستطيع أن نستوعبه أو نحتويه أو نواجهه.

هــي محاولة لا واعيــة ولا يمكننا إدراكها لحماية أنفســنا من الألم، يقوم فيها جهازنا النفسي والإدراكي بخداعنا؛ لأنه لا يجد سبيلاً آخر لمواجهة الحقيقة.

وتلك بعض طرائق الإنكار الشائعة:

١ـ رفض التصديق:

وهي الدرجة الأكثر وضوحًا من الإنكار، تمامًا كشخص مات أحد أحبته بالأمس، فاستيقظ في الصباح يكوي له قميصه أو يُعِدُّ له إفطاره، كأنه سيقوم ليكمل حياته وكأن شيئًا لم يحدث!

- **"لا يمكنني أن أصدق أننا انفصلنا فعلاً.. لم أكن أتصور وجود هذا الاحتمال أصلاً.. ولم يكن أحد يتخيل إمكان فراقنا.. ما زلت أتعامل كأنه لا يزال موجودًا، وكأنه سيعود آخر المساء يخبرني كيف كان يومه".**

- **"إننا لم ننفصل.. إننا سنعود حتمًا.. هكذا كنا نفعل دومًا.. تلك طريقته يغيب قليلاً حتى يشعر بالوحشة ثم يعود؛ فإننا لا يمكن أن نفترق.. إن قدرنا أن نبقى معًا.. قد خُلقنا أحدنا للآخر.. إنما هي مشاهد من قصتنا التي ستنتهي حتمًا نهاية سعيدة"!**

٢ـ تغيير الأسماء:

تتكرر التجربة دومًا.. أن ندعوه حبًّا، وهو ليس حبًّا على الإطلاق!

أن نمارس الإنكار اللا واعي تجاه أنفسنا؛ فنُسمِّي الأشياء بغير أسمائها الحقيقية.. لنتمكن من ابتلاع مواصلة الجنون الذي نقترفه في حق أنفسنا!

والأهم أننا نرفض أن يسميها لنا الآخرون بأسمائها الحقيقية.. نقاومهم ونُخبرهم أنهم لا يفهمون الأمر، ولا يرونه كما نراه، ولا يدركونه كما ندركه، ولم يُجربوه مثلنا!

وأكثر المساحات التي نمارس فيها الإنكار حين نُسمِّي العلاقة المؤذية حبًّا! وحين نُسمي التعلق حبًّا! وحين نُسمي الاعتياد حبًّا! وحين نُسمِّي الإدمان حبًّا! وحين نُسمِّي بقاءنا في علاقة لعدم قدرتنا على تحمُّل الوحدة حبًّا!

فإن كلمة حب خفيفة رشيقة تُبرِّر بقاءنا، وجنوننا، ولهفتنا، وحماقاتنا التي نرتكبها. أما (تعلق) و(إدمان) و(اعتياد)؛ وإن كانت أوصافًا صادقة، فهي مؤلمة وتختزل الأمر وتنزع عنه صفاته القدسية والنورانية التي نضفيها عليها!

ونُسمِّي تلك اللهفة الإدمانية شوقًا! ونسمِّي أعراض الانسحاب من إدماننا وجع الفراق.. وغياب المخدر والبنج الذي كنا نستنشقه بهذا الشخص لنهرب من حياتنا نسمِّيه "**مش قادر أستغنى عنك، ومش عارف أعيش من غيرك!**".

دعنا نُسمِّ الأشياء بأسمائها لنتمكن من التجاوز واستعادة حياتنا.. هو ليس (حنينًا) و(افتقادًا)؛ إنما هو لهفة اعتمادية، وأعراض انسحاب! هو بحث عن مهرب من الضغوط، وتتبع لمخدر يُلهيك عن مواجهة حياتك بشروطها!

الأسماء الحقيقية قد تكون مؤلمة وتبعث على الغضب والاستياء، والواقع قد يكون مرهقًا وغير موافق لتمنياتنا وأهوائنا؛ ولكن الحقيقة بمرارتها خيرٌ من وهم يأسرنا زيفه!

٣ـ إلقاء اللوم على أطراف خارجية:

حين نحاول أن نبرئ ساحتنا وساحة الشريك من مسؤولية فساد العلاقة، فننسب المسؤولية إلى الآخرين أو إلى قوى خارجية.

- **"الظروف كانت أقوى منَّا.. لم نتمكن من مواجهة كل تلك المعوقات عن الاستمرار رغم الحب بيننا"**.
- **"هو فقط الحسد..قد كان كل شيء على ما يرام حتى أصابنا حسد الحاسدين.. كنا ثنائيًّا مثاليًّا حتى نظر الجميع إلى السعادة بيننا كأنهم استكثروها علينا"**.
- **"كانت والدتها هي السبب.. هي من كانت تملأ عقلها بالتمرد والنشوز"**.

- **"أصدقاؤه هم من حفزوه على نزواته.. فجميعهم كانوا يمارسون هذا الأمر".**

إن ما نحتاج أن نفعله هو أن نُدرك أنه ربما كانت هناك أسباب.. نعم، وربما كانت هناك مؤثرات خارجية جعلتنا أكثر عرضة للخوض في علاقة مؤذية.. ولكن هذه العوامل كافة هي مؤثرات لا متحكِّمات، أي أنها تؤثر.. نعم، ولكنها لا تجبرنا على الخوض ولا الاستسلام.

ينبغي أن نواجه الأمر، وننظر إلى الحقيقة بعينها، ونتحمل مسؤوليتنا عن التعافي.. ربما لم نكن مسؤولين بالكامل عمَّا حدث؛ ولكننا شاركنا فيه، والأهم.. أننا مسؤولون الآن عن تعافينا وتجاوزنا.

والخروج من دائرة الإنكار بأشكالها هو بوابة الحرية.

٤ـ التفكير الاستثنائي: (وهم الاختلاف)

وفي التفكير الاستثنائي نشعر بأن علاقتنا متفردة وأنها لا تنطبق عليها قواعد الآخرين، وأنها تحمل بُعدًا أعمق من أبعاد العلاقات المؤذية.

قد ينبت هذا الوهم الشائعُ للغاية لدى كل من انخرط في علاقة مؤذية، وهو أن هذه العلاقة مختلفة عن باقي العلاقات المؤذية، وأن تكويننا النفسي المتفرد سيمنعنا من التعرض للإيذاء أو الهجر، وأن الخصائص الشخصية للحبيب المؤذي مختلفة عمَّن سواه.

ربما نظن أحيانًا أننا نملك من المعرفة والخبرة ما قد يؤهلنا لإنقاذه وإنقاذ العلاقة وإدارتها.

وربما نبرِّر بأن ظروفنا غير نمطية، فقد أورثنا المؤذي شعورًا بالتفرد

والاستثنائية وزرع داخلنا أفكار الاختلاف في حقِّ علاقتنا به.

ونبدأ في رؤية كل ناصح كأنه مَن لا يستوعب، وكل رافض لا يتفهم، وكل تجربة لا تشبهنا، وكل مبدأ واقعي لا يمكن أن نندرج تحته، وكل رؤية وإن كانت حقيقية فلا يمكن أن تسعنا، وكل برنامج تعافٍ ربما لا يليق بمثلنا ولا يناسبنا!

ربما نحن نبحِر حين نقرأ كتابًا كهذا ونجد تطابقًا مذهلاً بينه وبين بعض زوايا علاقاتنا، ولكننا نخشى الاعتراف؛ فنمارس نوعًا من الإنكار اللاواعي والخداع الذاتي حين نبدأ في حشد أدلة التشكيك في احتياجنا إلى التصحيح أو الرحيل.

وبسبب تورطنا وعدم قدرتنا على الفكاك نبدأ في إقناع أنفسنا بأننا من لا نريد الرحيل، وأن لتلك الأقصوصة بيننا خصوصيتها، وأن هناك أملاً ما في الإصلاح والتغيير وحدوث معجزة ما فجأة تجعل كل شيء على ما يرام!

أو نبرِّر بأن الإيذاء فقط مرحلة مؤقتة وعابرة، وعمَّا قليل تنقضي حين تمرُّ بعض الظروف أو تنحل بعض الضغوط أو حين ينضج الشريك أكثر، أو ربما (هو) سيتغير بعد الزواج، أو سيتعفف عبرنا، أو حين تنصلح الأمور المادية أو حين يتقدم في العمر!

تظهر دفاعات نفسية دومًا على أعتاب مواجهة كون العلاقة مؤذية، ونقرأ كتابًا كهذا فنقول:

- **"لا يمكن أن ينطبق الأمر علينا"**.
- **"أنا أكثر نضجًا من أن أكون ضحية لعلاقة مؤذية"**.



- "لا يمكن لكل هذا العشق أن يكون فقط تعلقًا إدمانيًّا مرضيًّا".
- "لا يمكن أن تكون علاقتي المثالية هذه علاقة مؤذية".
- "إنها أهم حدث في حياتي، فكيف يمكن أن تكون المشاعر المتعلقة بها زائفة أو مجرد تنميقات نفسية للإيذاء؟!".
- "كنت كل ما حد ينصحني أو يقول لي ليه مستحملة، كنت أرد بنفس الأسطوانة المكررة: بس هو قلبه طيب وبيحبني، والعشرة ما تهونش! أو ببساطة كان بيبقي ردي: عشان باحبه!"

نبدأ في ممارسة مقاومة مفرطة للتعافي عبر تلك المبررات التي يستخدمها الإنكار داخلنا.. فليس من السهل أن نعترف بالفشل أو الانهزام، وليس يسيرًا مطلقًا أن نعترف بأنه لا غد مشرقًا بيننا وبينه.

كما أن خشيتنا للمجهول خارج هذه العلاقة يجعلنا نحتمل العلاقة المؤذية مع شخص اعتدناه وخبرنا أساليبه؛ فقد يكون (هو) أهون علينا من الخروج إلى أرض الاحتمالات المجهولة والفرص اللا مأمونة.

كان خوف الوحدة يقيدنا في العلاقة!

- تقول إحداهن:

"كنت باحس إن خلاص فات أوان إني ابدأ من جديد.. واللي أعرفه أحسن من اللي ما اعرفوش.. وكنت خايفة جدًّا أخوض تجربة جديدة أو أحب تاني وممكن يطلع أسوأ منه كمان.. كنت باقول رغم كل شيء أهو ده على قد إيديا وعارفة كل حركاته وبقيت مستحملاها".

إننا لا نعرف مدى وحشية العلاقة المؤذية، ومدى عمق الضياع

والاحتياج الذي حملته لنا، إلا عندما نتذوق علاقة صحية جادة، أما مقارنتها بنموذج تخيلي أو بنماذج محيطة فهو لن يؤدِّي إلا إلى مزيد من الإنكار!

- **"أنا أعرف أنه يحبني.. رغم كل شيء.. هو يحبني بحق.. ولكن قدري أن يكون مَن يحبني يحمل هذه الاضطرابات والكعبلات".**
- **"إن ما حدث كان من الآثار الجانبية للحب العظيم بيننا.. لقد تجاوز الحب الحدود حتى كاد يغرق كل شيء".**
- **"أنا أدرك جيدًا أنه مختلف.. وأنني بالنسبة إليه مختلفة.. لست مجرد رقم في عداده.. لست مجرد نزوة من نزواته.. أوقن بهذا!".**

ومواجهة هذا الإنكار والخروج من الخداع الذاتي، إحدى أهم قفزات التعافي.

ينبغي ببساطة أن نعرف أن من طبع الإنكار أنه ببساطة (إنكار)! أي أنه نفي للوقائع، ودفاع مضنٍ عن الاستمرار، ومحاماة مستميتة عن الجاني أو الجناية، وأنه يوم نملك من الشجاعة ما يكفي لنُشكِّك في إدراكنا للأمور، ونُقرِّر أن نسمح بالتفكير في أنه: "**ربما كنا على خطأ في رؤيتنا لهذه العلاقة**"، "**وربما كانت الحقيقة غير ما نتصورها**".. حينها فقط قد نملك فرصة للتحرر والفكاك!

٥ـ الانتقائية:

وقد نُمارس نوعًا آخر من الإنكار وهو النظرة الانتقائية في الإدراك والوصف.. تقسيم الحقيقة إلى أجزاء صغيرة لنتمكن من ابتلاعها مع

إزاحة بعض الأجزاء المؤلمة؛ فلنلتقط من العلاقة المساحات المشوقة الممتلئة بالحرارة فنُدرِكها ونراها ونتذكرها بعد الرحيل، ونزيح عن عدستنا الألم والخيبة والخبل والوجع والاضطراب وكل وقت كرهنا فيه أنفسنا وكرهنا ذلك الحبيب!

ننسى كل وعدٍ منحناه لأنفسنا بأننا سنتعافى ونرحل ونتجاوز، ونتناسى كل إهانة وتعثر، وكل جرح وغضب.. ليبقى الكادر دومًا لا يحمل سوى اللمعة والبريق!

- **"هو كان عصبيًّا قليلاً لا أكثر".**
- **"هي كانت عرضة للإساءة في الصغر لذا كانت مضطربة في علاقتها معي أحيانًا".**
- **"هو كان أبًا جيدًا.. ورجل أعمال ناجحًا.. وكان كريمًا معي.. ألا يمكنني أن أغفر له بعض الذنوب في حقي؟!".**
- **"هي كانت حبيبة مثالية حين تكون في لحظاتها الطيبة.. كانت أفضل من يُشبع احتياجاتي ويتفهم مكنوناتي".**

٦ـ التبرير والتسويغ:

حشد التبريرات والأعذار للمؤذي لتبرير أفعاله تجاهنا. فنرى كأن الإيذاء كان يحدث لكونه لا يثق في الناس بسهولة، وقد مرَّ بتجربة عصيبة، ونرى الفراق نتاجًا لضغط الظروف، والخيبات المتكررة كانت محض سوء توقيت!

- **"قد كان ضحية أسرة مفككة لذا لم يعرف العطاء".**

- "قد كانت تخشى الوحدة بشدة لذا كانت تتخبط حين تخاف".

٧ـ اللوم الذاتي:

بدلاً من لوم المؤذي يتم لوم الذات!

- "أنا لم أكن الشريكة المثالية له.. كانت أفعاله تنتج من تقصيري تجاهه".
- "لم أتمكن من فهمه. كان أعمق وأكثر اتساعًا من أن يسعه إدراكي".
- "كانت احتياجاته أكبر من أن تشبعها امرأة واحدة.. فلم أتمكن من المواكبة".
- "كان ذكيًّا وطَموحًا.. وكانت آمالي بسيطة وأقل كثيرًا من تطلعاته، لذا كنت ضيقة عليه".

٨ـ تقليل الأثر:

حين تكون المساوئ أكبر من أن نتلاهى عنها انتقاءً؛ فنبدأ في تهوين أثرها وتقليل مساحتها

محاولة لا واعية؛ للتخفيف من إدراك أثر الإيذاء وأشكاله وتلميع صورته في صياغته بأخف شكل ممكن.

حين نحاول أن نتغافل عن النتائج الروحية والجسمانية والاجتماعية والنفسية البالغة التي أورثتنا إياها هذه العلاقة، حين نحاول أن نتغافل عن إحصاء كل هذه الخسائر التي ألحقتها بنا العلاقة المؤذية ونركز فقط على فقد الحبيب! ولا ندرك أننا قبل أن نفقده كنا قد فقدنا أنفسنا.. وحياتنا!

- "لم يكن الأمر سيئًا لهذه الدرجة".
- "لم يكن في نزواته يتجاوز الخطوط الحمراء.. فهو لم يكن يسقط في الزنا.. كانت نزواته مجرد محادثات عابرة مع أخريات ولقاءات لا تتجاوز الكلام وبعض الصور".
- "لم أخسر كثيرًا في علاقتي بها.. فقط بعض الوقت الذي تعلمت منه الكثير".

٩ـ التعميم:

وهي محاولة لا واعية لحشد الأدلة على أن هذا النمط هو النمط الطبيعي والسائد في العلاقات، وأنه لا شيء غريبًا أو مميزًا فيما يقع علينا من إيذاء.

نخبر أنفسنا بأن تلك هي عادة العلاقات، وأنه لا توجد سعادة كاملة، بل ربما نبرِّر الأمر أكثر بمفاهيم الرضا والصبر والتعزية بالآخرة وثواب الله للصابرين!

- تقول إحداهن:

"كنت بافضل موجودة عشان خايفة أكرر التجربة دي تاني.. كنت باقارن نفسي بصديقاتي وأقول إني أهون منهم وإن مصايبهم أكبر.. وإن كل الرجالة كده وأسوأ كمان.. وكل شيء قسمة ونصيب.. كنت باقول يعني أحمد ربنا على نصيبي.. وماحدش مرتاح وأحاول أفكر بإيجابية.. ده اللي كان بيخليني أغرق أكتر".

- **"فالرجال جميعهم كذلك يشتهون أكثر من امرأة؛ فلا عجب".**
- **"كل العلاقات يحدث فيها هذا.. وكل إنسان وله هفواته.. وتلك كانت مرات قليلة وسط تلك الملحمة الأسطورية من العشق".**
- **"النساء جميعهن هكذا لا يحفظن الود ويُنكِرْنَ الجميل".**

هكذا نخبر أنفسنا.. كأننا نحاول أن نستورد تجارب الآخرين لتهوِّن علينا بلاءاتنا، ربما نركز مع خسائرهم الفادحة في علاقات أكثر إيذاءً لنتمكن من تخفيف رؤيتنا لحقيقة الإيذاء الواقع علينا حين نجري مقارنة معهم..

- **"أنا أفضل من غيري.. ولم أخسر كثيرًا مقارنة بعلاقة فلانة مع فلان".**



المرحلة الثانية

(الغضب)

بعدما تتلاشى مرحلة الإنكار، ونبدأ في مواجهة الحقيقة، وإدراك مساحات الوهم من الأمر.. وحينما نقوم بتسمية الأمور بأسمائها، فنزيح أوصاف الحب ونضع وصف الإدمان والتعلق، ونزيح الأعذار لنضع حقيقة الإيذاء وآثاره؛ فتظهر لنا الحقيقة للمرة الأولى، ويتضح لنا الواقع دون تزيين وتجميل.

والحقيقة دومًا مؤلمة، ولكنها الحقيقة.. الشيء الوحيد الثابت. والوهم دومًا ممتع وخفيف وسهل الهضم ولكنه هش وسريع الزوال.

(الحقيقة أننا قد تعرضنا للإيذاء، وكنا شركاء في الإيذاء الذي لحق بنا، قد كنا ضحية لمريض، وقد كنا نحن أيضًا مرضى من زاوية ما)!

وحين نشاهد هذه الحقيقة التي أعمتنا عنها ضبابية التعلق، تصيبنا صدمة: (هل هذا هو من أحببناه؟ هل هكذا كان يرانا؟ هل كنا أهون عليه من كل شيء؟! لم يكن ينظر إلا في ذاته، ربما لم يكن يحبنا من الأساس، فقط يحب حبنا له!)

كل ذلك كان كفيلاً ليصيبنا بالغضب، والحنق، والاستياء.. حرارة ترتفع بصدورنا حين نقوم بتقييم الأمر بشفافية.. حين نبدأ في إدراك أن بعض ما كان يقوله الآخرون صحيح! وأننا ببساطة كنا آخر من

يعلم وآخر من يدرك! وأكثر القوم حماقةً وتوهمًا.

الغضب يتوجه تجاه المؤذي حينًا، وتجاه ذواتنا حينًا، وتجاه كل من وافقنا على تلك العلاقة حينًا، وتجاه كل من يتشفَّى فينا اليوم ويشمت بما حدث، وربما تجاه تلك الظروف التي اضطرتنا إلى العلاقة منذ البداية، وربما تجاه الأماكن والأشياء التي ربطتنا بالعلاقة، وربما تجاه القدر والنصيب.. وربما تجاه الله!

نوبة غضب طبيعية ومبررة ومؤقتة مهما طالت وعما قليل تخمد، وهي محطة تلقائية يمر بها مَن يتعافى من الصدمات، تتكرر فيها أفكار ومشاعر وتوجهات تكاد تتماثل لدى الناجين من العلاقات المؤذية.

- **"كيف يمكن أن يفعل بي هذا؟"**
- **"لا بد أن أنتقم منه! لا بد أن أفسد حياته كما أفسد حياتي"**
- **"كيف يمكن أن أعاني أنا هكذا، وهو يبدو مستريحًا كأن شيئًا لم يحدث؟"**
- **"كيف تتألم الضحية لهذه الدرجة ويضحك المؤذي وتسير حياته بسلاسة؟ أين العدل هنا؟"**

ربما يدخل نمط (الدعاء على المؤذي).. الدعاء بحرقة المتألم والناقم.. الدعاء الذي ربما لن يؤدي إلا إلى مزيد من الألم وتمكُّن الغضب من الذات.

وربما يتوجه الغضب ناحية الظروف والأقدار والله كمحاولة -لا واعية- لتبرئة المؤذي ونسبة الأمر لشماعة خارجية تخفف وطأة الواقع.

- "لماذا يا رب؟ لماذا أيتها الحياة كلما وجدتُ شيئًا جميلاً يتضح كونه فاسدًا أو زائفًا؟"

وأحيانًا نتهم الله كطرف في العلاقة! أو نتهم الأقدار أو الظروف أو النصيب، ويصيبنا الاستياء على كل شيء وكل أحد إلا المؤذي نفسه!

قد نضحي بالله ولا نضحي بالحبيب المثالي الراحل.. فكل شيء أهون لدينا من ابتلاع حقيقة مسؤوليتنا ومسؤولية الطرف الآخر عن هذا الألم.. فلماذا إذًا لا نقوم بمشاطرة المسؤولية مع الحياة والقدر والسماء والأشخاص.. بل ربما نقوم بتحميلهم المسؤولية كاملة؟!

لعل ذلك يجعلنا أقدر على ابتلاع النظر في المرآة أو الاستمرار في وهم الأمل.. أمل التغيير وأمل العودة لهذه العلاقة بشكل مختلف.

ذلك الغضب المتحول عن مكانه تجاه (شماعات) خارجية.. ثم ذلك الأمل النابت فينا باحتمال تغيير الأمر.. يدخلنا المرحلة الثالثة.. مرحلة (المساومة).

■ ■ ■

المرحلة الثالثة

(المساومـة)

وفيها يتردد الصوت داخلنا: ماذا لو؟

الصوت الذي من الممكن أن يُهلكنا إن لم ننتبه له.

حين تستحوذ علينا (ماذا لو؟) فلنعلم حينها أننا دخلنا مرحلة المساومة، وهي أخطر مراحل التعافي؛ لأنها دومًا البوابة للعودة للإيذاء.

تطلُّ في البداية (ماذا لو؟) بصيغة الماضي، تحركها مشاعر الذنب:

- "ماذا لو لم أعامله بهذه الطريقة؟"
- "ماذا لو كنت أكثر صبرًا؟ أكثر جمالاً؟ أقل عصبية؟ ربما لم يكن ليرحل!"
- "ماذا لو كانت الظروف أفضل؟"
- "ماذا لو لم يكن فلان أو فلانة في حياته أو في حياتي؟"

ثم تدخل بعدها مرحلة (ماذا لو؟) كبديل موهوم عن الواقع.. كمحاولة للتفاوض على واقع بديل في الأغلب يكون وهميًّا صنعه الشوق لا الحقيقة.

- **"ماذا لو تغيرت؟"**
- **"ماذا لو عدنا وأخذتُ ضمانات ضد إيذائه؟"**
- **"ماذا لو عدت لأنتقم منه وأجعله يدفع نتائج إيذائي؟"**

- **"ماذا لو لم أعد شخصًا ضعيفًا في هذه العلاقة؟"**
- **"ماذا لو فعلت كذا وكذا لنعود؟"**
- **"ماذا لو توسط فلان؟!"**
- **"أنا لم أقل كل ما عندي.. أريد مواجهته.. هناك أمورٌ لم أفهمها بعد وأمور أحتاج لتوضيحها"**
- **"ماذا لو أرسلت إليه رسالة أخيرة؟"**

وأحيانًا تطل على أذهاننا تصورات صبيانية حول الغد المرتقب.. حول المعجزة التي تدخل لنطاق حياتنا فتجعل كل شيء على ما يرام.. يتغير الشخص أو يعود معتدلاً أو تتغير الظروف أو (**يعرف قيمتي**).

وقد نعلِّق أنفسنا أحيانًا في مرحلة المساومة في حالة الانتظار.. (ماذا لو) بصيغة المستقبل.. انتظار أن يعود ليقبل منا مواضع الألم ويجعل كل شيء على ما يرام.

انتظار العودة مساومة، من الحماقة أن نبقى متجمدين فيها.

ومرحلة المساومة هي المرحلة التي نكون فيها أكثر هشاشة أمام عودة المؤذي، المرحلة التي يدفعنا فيها الشوق لتصديق وعوده وقبول اعتذاره، والموافقة على أوهام التغيير التي يعِدنا بها!

مرحلة المفاوضات والاعتذارات ومحاولات الاحتكاك بالحب القديم.. أن نتردد على أماكن وجوده.. أن نستعيد الصلة بالأصدقاء المشتركين.

ـ وربما في أكثر اللحظات طيشًا وخداعًا للذات.. نبحث عن سبب يبدو عاديًّا ومنطقيًّا للتواصل معه.. سبب مهني أو عائلي أو ربما لأن

بعض الملفات ما زالت معلقة.

المرحلة التي نعود فيها تحت دعوى إعادة أشيائه، أو رد ديونه، أو الحصول على أشيائنا لديه.. أو ترسيم الحدود! وكلها محض أقنعة لمحاولات الاحتكاك التي تحركها مرحلة المساومة!

ثم مع الوقت يحدث أحد ثلاثة أشياء:

إما أن نعود بسبب هذه الاحتكاكات والمبررات الواهية، أو نصدق أكذوبة جديدة تخبرنا أن هذه المرة ستكون مختلفة، (ولم نفطن لحقيقة أن كل مرة ظننا أنها آخر مرة وأنها مختلفة وأن الأيام البغيضة قد تولت ولن تعود)!

نكون جاهزين ومؤهلين للعودة، وكل ما يحدث أنه يظهر ثانية فينهار تعافينا. ونعود للإيذاء لنبدأ من جديد، ثم نمر بكل المراحل من الألم والتعلق والشوق والتعافي من نقطة الصفر ثانية.. نصفِّر العدَّادات ونعود لنقطة البداية.. وذلك سيناريو المأساة!

ومنَّا مَن يبقى عالقًا بهذا السيناريو حتى تضيع عليه الفرص، ويتسرَّب العمر من بين يديه، ويذبح كل معنى ولذة في حياته تحت قدم المؤذي وعلى مذبح علاقة مدمرة.

٢ـ وإما أن نحاول ونحاول ونساوم ولكن يرفض الوغد العودة، أو تتعثر الظروف فتمنع العودة، ويدخل قدر الله فيحمينا من أن نبقى في استعباد الإيذاء، وهو ما يدخلنا إلى المرحلة الرابعة، ولكن عنوةً لا طوعًا، ورغمًا عنا لا بإرادتنا.. حين تبوء كل محاولات المساومة بالفشل.. ندخل مرحلة الاكتئاب/ اليأس.. (ونكمل تعافينا جبرًا لا اختيارًا)

٣ـ وإما أن نستفيق وندرك أن المساومة وهم، وأن تلك العلاقة

قد استنفدت كامل فرصها، وأنه ببساطة (لا غد مع الوغد)، وأنه قد آن أوان التعافي والتجاوز واستعادة حياتنا، ولكن ليس هذا بالأمر السهل، بل هو يسبب لنا الإحباط، وربما مزيدًا من الألم واليأس حين نرى الواقع الخشن وندرك الفارق بينه وبين الوهم اللذيذ.. ولكننا نختار الواقع رغم خشونته. وهو ما يدخلنا أيضًا إلى المرحلة الرابعة (قبل الأخيرة) وهي الاكتئاب/ اليأس..

(فنكمل تعافينا رغم ألمه طوعًا لا قهرًا)

ومن أشكال المساومة: (العلاقة الارتدادية) Rebound relation

وهو أن ندخل علاقة أخرى في وقت باكر جدًّا.. ندفن فيها الوجع ونواري فيها الألم ونتلاهى فيها عن الشوق، نستكمل فيها حالة الحب الجاهزة.. علاقة غالبًا ما تبوء بفشل ذريع، وربما نتحوَّل فيها نحن إلى أن نكون مؤذين، ونظلم شخصًا آخر جعله حظُّه التعس في طريق تعافينا.

وأحيانًا تكون هذه العلاقة تحمل شبهًا ما بالعلاقة القديمة، فنرتبط بشخص يشبه المؤذي الراحل في صفاته الشكلية أو الاجتماعية أو يحمل مهنته نفسها، وأحيانًا يكون صديقه الذي يدخل في تلك المرحلة لمواساتنا، أو يدخل لمحاولة حل المشكلات القائمة، أو كوسيط لفض نزاعات ما بعد الفراق.

وذلك النوع من أشباه العلاقات ـالعلاقات الارتدادية الزائفةـ شائعٌ جدًّا في مرحلة المساومة، وهو مما يعطل التعافي بشدة.

ومن نماذج العلاقات الارتدادية المبكرة والشائعة تجدها مثلاً مع صديق المؤذي (الوسيط)، وربما (قريب الزوج)... في علاقة تجمع بين الارتدادية والانتقام، وربما تجمع ما نسميه: الإزالة (وهي محاولة

البحث عن علاقة شبيهة بالعلاقة الأولى ثم الحصول على نهاية مختلفة بأن نجعل الشبيه/ البديل يحبنا ويقدرنا.. أي أننا نكرر المعادلة بحثًا عن نتيجة جديدة أكثر إرضاءً.

كأننا نحاول إعادة إنتاج العلاقة، وإعادة معايشة التجربة مع نموذج شبيه أو يرتبط بشكل ما بالعلاقة الأولى (وغد آخر/ أو قريب المؤذي)، ثم محاولة الحصول على نتيجة مختلفة! وكأننا بهذا نُرمِّم الشرخ الذي أنتجته العلاقة الأولى.

العجيب أن تزامن الاستعداد لدخول العلاقة الارتدادية من طرف الضحية يقابله استعداد المجتمع لهذه الفريسة الجديدة؛ فالمرأة الكسيرة التي خرجت لتوِّها من علاقة تبدو كأنها تنشر رائحة نفَّاذة تجمع حولها الأوغاد والصيَّادين!

فالكل الآن يقترب باسم المساعدة والدعم، والحقيقة أن هناك غرضًا -لا واعيًا- في اقتسام قطعة ما من تلك الجريحة الباحثة عن الدعم، والتي سقطت دفاعتها.. أو هكذا يرونها ويدركونها.

ففي تلك المرحلة بالذات -وبغرابة- تكثر العروض حتى نتساءل: أين كانت كل تلك الفرص، وكيف ظهرت هكذا فجأة؟! وبعضها ليس أكثر من (**اصطياد في المياه العكِرة**)!

والعجيب أن بعضهن تظن واهمةً أن هذا تعويضٌ قدريٌّ وربانيٌّ عن الوجع القديم، ورسائل ترسلها إليها السماء لتخبرها أنها لم تزل مطلوبة ومرغوبة وأن الغد أفضل! ولكن الحقيقة أن الأمر مجرد استعداد نفسي لعلاقة ارتدادية (مرحلة المساومة)، يقابله قطيع من القروش قد اشتمَّ لتوِّه رائحة دماء جراحها.

لذا نقول إن (العلاقة الارتدادية) أشدُّ وهمًا من العلاقة المؤذية، والعلاقة الارتدادية تتحول في النهاية لعلاقة مؤذية، وإنه في تلك المرحلة من المساومة ينبغي الحذر واتخاذ الحيطة والتأهب لئلا تتعقد الأمور أكثر، وينبغي أن نعلم (عدم جاهزيتنا) مؤقتًا للدخول في علاقة، وأن أولئك الذين يظهرون في تلك المرحلة يبدون لنا فائقين ليس لأنهم كذلك؛ بل لأننا فقط نريدهم أن يكونوا كذلك، ويبدون كأنهم تعويض رباني، وليس لأن تلك هي الحقيقة؛ بل لأننا نريدها أن تكون هكذا.. وتلك الوعود التي نسمعها بالتعويض وتجفيف الدمع والاعتناء ربما لا تختلف كثيرًا عن وعود العلاقة المؤذية القديمة.

والأهم أن أفكارنا في تلك المرحلة تكون ما زالت مضطربة، ودفاعاتنا هشة، وقدرتنا على الحكم السليم ليست في كامل أهليتها، وتلك المرحلة ليست هي الأفضل في اتخاذ قرارات مصيرية أخرى، وذلك بفعل القوى النفسية المتنازعة داخلنا (الغضب والندم ومشاعر الدونية والأمل والاحتياج)، لذا فالتأجيل أفضل قرار يمكن أن نتخذه الآن لحين مرورنا بالتعافي، ولحين اكتمال تجربة التجاوز.

- تقول إحداهن:

"أدهشني كثيرًا كيف ظهر كل هؤلاء الرجال فجأة! كانت الخيارات حولي كثيرة للغاية، منحني هذا قوة متوهمة، لم أشعر بأني أسيرة لأيٍّ منهم، حتى خشيت أن أتحول أنا إلى وغدة! فهذا المحامي يحاول التودُّد، وزوج أختي يتجاوز الدعم نحو الملاطفة، وصديق طليقي الذي يقوم بدور الوساطة يُظهر الكثير من الدفء الذي تفهم كل أنثى ما وراءه من اللفظ، وحينًا طبيب الصدر الذي يتابع حالة ابني، ومدرب الجمباز الذي يدرب ابنتي!

هل صرت أنا جذابة إلى هذه الدرجة؟ ولكن كل علاقة من هؤلاء إذا سمحتُ ببعض الاقتراب اكتشفتُ أنها مجرد سراب.. فعلمت أن هناك خللاً ما!".

- وعلى النقيض؛ يوجد تطرف آخر لمن خرج لتوِّه -أو خرجت لتوِّها- من علاقة مؤذية، فتُقرِّر أن تتبتَّل، تُقرِّر أن تعزف تمامًا عن العلاقات أو ما نسميه (فقدان الشهية)، وهو يمثل النموذج المريض المقابل على الطرف الآخر من خط التدرُّج الذي يقابل (النموذج المتعجِّل في الدخول في علاقة ارتدادية)، والنموذج الثاني (فقدان الشهية) أيضًا يحمل خطرًا؛ خطر الاختطاف، خطر دخول (اقتحامي) يفقدنا توازننا.. خطر (تعتيق الانفعالات) مرة أخرى.

لذا فالتوسط خيرٌ كله، بلا عجلة تدفعنا نحو علاقة ارتدادية، وبلا تمهل وتأجيل مفرط يدفعنا نحو (فقدان شهية وتجويع) لا يلبث أن ينهار نحو (نوبة شره) تسبب لنا تخمة من إيذاء جديد.

بالضبط كمن قرَّر اتباع حمية غذائية (دايت)؛ إن أفرط في الإباحة لنفسه أفسد حميته، وإن أفرط في الشدة على ذاته وتجويعها أيضًا سيسقط لا محالة في نوبة نهم تفسد كل حميته!

فالتوسط والاتزان هو المساحة الصحيَّة.. تأجيل مؤقت بلا ارتداد سريع، ولا تبتُّل طويل!

وهذا النوع من الاتزان سيجعلنا في العلاقة التالية ندخل دخولاً ناضجًا ومتزنًا، يجمع بين الحذر الذي يمنعنا من أن نُخْطَف ثانية، وبين الانسياب الذي يمنعنا من أن نُعمِّم تجربتنا الأولى فنظن أن كل العلاقات هكذا فننعزل ونخسر ونفقد الأمل.. إنما يمنحنا دخول حذِر واعٍ

بلا انجراف قهري، وكذلك بلا انعزالٍ إقصائيٍّ يرفض كل مقترب.

يقول أحدهم:

"وبعدما انفصلتُ عن تلك النجمة محور (الشلة) فجأة وجدت إحدى صديقاتنا تتقرب بشكل يدعو للاستغراب ويثير توجسي، تسأل عن أخباري، وتطمئن كيف أتعافى وأتجاوز.. وتشعرني بأني الرابح الأكبر، وأن الراحلة لم تستطع رؤية تميُّزي، وبكوني رجلاً استثنائيًّا! وتتقرَّب أكثر، ووراء اقترابها كنت أدرك بُعدًا آخر (بُعْد الغيرة الأنثوية)، هي فقط تحاول أن تشعر بأنها ندٌّ لتلك النجمة الراحلة؛ التي تخطف الأضواء منها وتجعلها دومًا في مركز (الوصيفة)، فأرادت أن تحظى بمكانة كانت تشغلها الأخرى، وأرادت أن تصنع شيئًا مختلفًا في تلك المكانة، أرادت فقط أن تجلس على الكرسي نفسه وتقوم بشيء مختلف!

كنت ببساطة مجرد مشروع تحاول فيه هي أن تنجح فيما فشلت فيه صديقتها، لعلها بذلك تكون انتصرت بشكلٍ ما.. وتكون في المقدمة ولو لمرة وحيدة؛ لأنها سئمت حياة الظل، وموقع (التابع). ولم أكن مطلوبًا لذاتي، فقط كنت وسيلة دفاع -غير واعية- لدى فتاة تشعر بالنقص وأرادت أن تشعر ببعض الإنجاز، ولا شيء أكثر!".

■ ■ ■

المرحلة الرابعة

(الاكتـئاب)

والاكتئاب هنا ليس مقصودًا به مرض الاكتئاب الإكلينيكي... إنما حالة تمتلئ فيها حياتنا (باليأس من العودة)، وفقدان الأمل في وجود مستقبل لهذه العلاقة، ونستسلم فيه لحقيقة أن هذا حقًّا ما حدث.. لقد أوذينا، ولقد خسرنا، ولقد هُجِرنا، وربما قد أصبحنا وحيدين! وقاعدة (لا غد مع الوغد).

ينتابنا اليأس ونشعر بشيء من الشلل النفسي العابر.. تفقد الأشياء طعمها.. لا مذاق ولا ألوان.. تبدأ الحياة في الشحوب.. كل شيء قد اعتدنا أن نشاركه معه، والحياة بأسرها كانت تستمد المعنى من وجوده، الآن! أصبحت فارغة خاوية بلا معنى ولا قيمة.. ولا أمل في المزيد!

تتعالى الأفكار السلبية المشوبة بالإحباط في أدمغتنا:

- لا يمكن أن نحب ثانية!
- انتهت حياتنا.. لا يمكننا أن نقوم مرة أخرى بعد هذا السقوط!
- لا وجود للحب! الحب كله وهم!
- كلُّ الرجال أوغاد!
- كلُّ النساء حمقاوات!
- كلُّ الشركاء خائنون!

هو ذلك (الدوبامين) الناقص في أدمغتنا، بفعل غياب (المادة الإدمانية)،

يمنحنا الضيق واليأس والأفكار السوداوية.

تلك المرحلة التي يُشكِّك فيها البعض في وجود الخير والنقاء والحب، بل ربما يُشكِّك البعض في وجود الله والحق والجمال!

تلك هي عتبة التعافي الأصعب، والمنعطف الأكثر إرهاقًا، وبعده الراحة.. كل ما علينا فقط هو ألا نفعل شيئًا!

نعم! أن ندع تلك الفترة تمر وتمضي، وننساب ونعلم أن التعافي والتجاوز عملية مرحلية، لا يمكننا أن نختصرها كثيرًا. فقط ربما ينبغي علينا ألا نصدق أصواتنا الداخلية وأفكارنا السلبية التي تتعالى في أذهاننا في تلك المرحلة.

وربما نحصل على مساعدة صديق أو متخصص حتى ندخل إلى المرحلة الأخيرة، أو ربما هي المرحلة الأولى من حياتنا بعد المؤذي.

■ ■ ■

المرحلة الخامسة

(القبــول)

والقبول يجمع مسحات الحقيقة في كل المراحل السابقة، ولكن بأريحية وسلام؛ فهو يُسمِّي الأشياء بأسمائها، ولا ينخدع بالأعذار، ونتحمَّل فيه مسؤوليتنا عن مساحتنا من العلاقة ومن الخطأ، ولا نعفي الآخر باسم الحب من مسؤوليته داخلنا.

لا نستخدم الشماعات وكبش الفداء، ونزيح القدر عن أوهام تحميله المسؤولية، ونبرئ الظروف ممَّا أصابها من حماقاتنا.

ونُسلِّم بعدم إمكان احتمال العودة أو قبولها إن كانت ممكنة، ونُصَفِّي فيها أذهاننا من أوهام التعميم (كل الرجال/ كل النساء)، وأوهام التوقع السلبي (لن أحب ثانية ـ لم أعد أصلح للحب)، ونغلق فيها هذا الملف بأكمله بعدما نضع قائمة بكل المكاسب التي حصلنا عليها فيه.

ـ مكاسب؟!

= نعم! إننا الآن نبدأ في مشاهدة الجمال الجانبي، ما تعرفنا عليه من أنفسنا ومن الحياة عبر تلك العلاقة، الأشياء التي استكشفناها فينا، مواطن الضعف التي تعرَّفنا عليها، الندوب التي علَّمتنا بالطريقة الصعبة كيف نعامل أنفسنا على نحو أفضل!

الحقيقة الكبرى التي أطلقنا تنهيدتنا الأخيرة ونحن نرددها: (نحن نستحق شيئًا أفضل من كل هذا.. فقط إننا نستحق!).

حينها نُغلِق جرحنا بعدما قُمنا بتطهيره، وندعه للزمن يفعل معه فعلَ الشفاء، ونتحامل على أنفسنا ونقف ثانيةً ونواجه النور والغد، ونستعيد حياتنا، ننزع السيف المغروس في الأحشاء ونضغط على الجرح ونلتقط أنفاسنا ونرى الجرح فخرًا.. ونرى أنفسنا (ناجين) لا (مغفلين).. ونبقى!

فما نحن سوى ذاكرتنا.

وهذا الذي رحل عنَّا لا يعنينا منه سوانا..

سوى بقاع الروح التي استكشفها فأضاءها لنا..

ربما يأتون ويرحلون.. فيعرفوننا على أنفسنا أكثر مما يعرفوننا على أنفسهم!

■ ■ ■

الحصول على الدعم

إننا نخرج من العلاقات المؤذية كمنكوبي الكوارث أو مصابي الحروب، ممتلئين بالجراح التي لا تزال تنزف، لذا نحتاج إلى التضميد والعناية.

ليس عيبًا على الإطلاق أن نعترف بمحدوديتنا ونتصالح مع قصورنا الإنساني، ليس عيبًا أن نطلب المساعدة ونبحث عن الدعم... فإنْ فقدناه في صديق أو رفيق أو قريب بحثنا عنه في معالجٍ أو طبيبٍ، أو مجموعة دعم مرَّ أعضاؤها بما يشبه تجربتنا.

ربما لا يمكننا القيام بالأمر بأنفسنا، ونحتاج إلى من يخبرنا أن في آخر هذا النفق المظلم يقبع ضوءٌ وسلام، حتى وإن لم نكن نراه الآن!

■ ■ ■

روايـة القصـة

ينبغي أن نروي قصتنا لأحدٍ ما.

نعم؛ نحتاج إلى الإفصاح.. إلى البوح، لتعرية جراحنا وكشفها على عين شخص آخر نثق فيه، ونثق بأنه لن يستغلَّنا ولن يكون وجهًا جديدًا للإيذاء.

نعم قد تكون لدينا مشكلة في الثقة بعد العلاقة المؤذية، ولكننا نحتاج إلى إجراء تلك القفزة، والقيام بتلك المجازفة مع الشخص الأكثر موثوقية ونضجًا.

ولكن يجب أن نختار من نُجري معه هذا الإفصاح، فلا بد أن يكون متزنًا، ناضجًا، مستقرًّا، يتمكن من إدارة انفعالاته ويساعدنا في إدارة الانفعالات التي قد تنشأ حين البوح، ونحاول الحصول على أكبر مساحة من الضمان على أنه لن يستغلنا.

(ويُفضل أن يكون متخصصًا في الأمر -إن وُجِد- كمعالج أو مُشير موثوق أو طبيب مؤهل)، وربما يحتاج بعضنا أن يكون الإفصاح على مدًى أوسع ولا يقتصر على شخص واحد.

نروي فيها قصتنا مع الإيذاء بتفاصيله، كل ذكرى و(فلاش باك) تؤرِّقنا، كل لفظة وفعل وموقف لم يزل يؤلمنا، نُفْصِح عنه فتنحل سطوته علينا، ويكف عن أن يقضّ مضاجعنا ويعكّر سلامنا.

(الفلاش باك) بعد العلاقات أمر شائع للغاية، وهكذا (الأحلام)، وتطفل (الذكريات)، ومحاولة منعها بكبتها ربما يُزيد تمكُّنَها منا، وإنما إخراجها للنور ولإدراك شخص آخر يُخفِف كثيرًا من سطوتها وتطفلها، وتخفت آلامها بهذا التطهر بالحكي.

والأهم من كل هذا (الإفصاح عن خطايانا)، أن نروي أيضًا ما نعدُّه ذنوبنا في هذه العلاقة وما يتعلق بها، ما نواريه عن الأعين ولا نتمكن من حكيه، نروي أخطاءنا نحن وما شاركنا فيه من إيذاء أنفسنا والآخرين، أو مساعدة المؤذي في إيذائنا أو إيذاء الآخرين.

نبوح بأسرارنا التي نخبئها فيما يخص هذه العلاقة.

نروي الأمر تحت مظلة القبول اللا مشروط، لنمنح أنفسنا الصفح عن الذات، ونرى الصفح والتعاطف في عين الآخر؛ فنشعر بالقبول الذي نحتاجه من أجل إغلاق جيد للقضية وتجاوزها.. (غلق الصفحة لن يكون إلا بتمام الصفح عن الذات)!

كثيرٌ من الناجين من العلاقات المؤذية يُغَطُّون بعض المساحات، ويُخبِّئون بعض الأشياء التي يخجلون منها والمتعلقة بتفاصيل هذه العلاقة حتى داخل أروقة العلاج النفسي أحيانًا.. يغمرهم الحرج ويستشعرون الخجل أو العار من أنفسهم، ويُفضِّلون أن يُبقوا الأمر سرًّا خشيةً على صورتهم، أو قلقًا من فقدان تعاطف المستمع مع قصة الإيذاء، وبالأخص فيما يتعلق بمساحات الجسد أو الجنس داخل العلاقة، أو

ما وافقوا عليه طوعًا، أو ما شاركوا فيه تحمسًا أحيانًا.

وتلك المساحات المخبأة تُعَطِّل الشفاء، وتُجمِّد مسارات التعافي، لذا نحتاج مزيدًا من الشجاعة في الإفصاح عن تلك المساحات بالذات؛ ليتحرَّر الشعور بالعار ويذوب ويتلاشى في فضاء العلاقة الشافية والقبول اللا مشروط والصفح عن الذات.

■ ■ ■

إحصاء الخسائر

ومِمَّا يفيد أيضًا إحصاء خسائرنا وكتابة كل تلك الآثار التي ترتبت على وجودنا في هذه العلاقة، ونشدد على ضرورة (الكتابة).

نَروي لأنفسنا ما كنا فيه، لنتذكر دومًا تلك المساحات التي كنا فيها والتي لا نريد أن نعود إليها، والمشاعر التي ذُقْنَا مرارتها، والمواقف المخزية والخجلة التي عايشناها، والآلام التي تجرعناها.

بل ربما تكون تلك المكتوبات هي صمام أمان، حين تغمرنا فترات المساومة والأمل الزائف والحنين القهري إلى المؤذي، حين نفتح تلك الصفحات التي كتبناها يومًا فنتذكر (من أين أتينا! وكيف كان الوضع!)؛ لأننا ننسى، ولأن المؤذي قادر على إعادتنا للوهم، ولأن وعوده تُذكِّرنا دومًا باللحظات الجيدة، وهكذا ذاكرتنا الانتقائية في العلاقات المؤذية التي تَعمد دومًا إلى تذكُّر (الأيام الحلوة)، وتغفل عن الفترات الأشد قبحًا والجراح التي عصفت بنا وجيعتها.

ينبغي أن نكتب، ونُعيد القراءة؛ لنتذكر، لئلا تخطفنا الآمال الزائفة ثانية؛ لأننا عاجزون أمام عودته، نضعف دومًا أمام لذة قربه، تخدعنا

ذواتنا دومًا بأن تلك المرة (الوضع مختلف والتغير ملحوظ)، لذا قد تحمينا الكتابة حين تعيد إلينا الحقيقة وتُعيدنا إلى الواقع وتنزعنا من الإنكار.

اكتب وأنت متوجع، اكتب في لحظات تذكُّر الألم و(نقح) الوجع، اكتب حين يملأك الغيظ ويحتلُّك الشعور بالخذلان، اكتب ما مررت به لئلا تعود يومًا إليه.

- بل إننا أحيانًا ننصح بأن نحمل ورقة بها هذه الخسائر في جيوبنا/ حقيبتنا/ المحفظة الشخصية/ على الهاتف في ملاحظة/ أو ربما كتابة رسالة شخصية إلى الذات كنوع من التذكير والتحذير حين يحلُّ بنا الحنين ويملأنا الشوق، أو نتعرض للمؤذي ثانية، أو يُغرينا الوهم بمعاودة الكرَّة... فنُخرِج هذه الوريقات لنقرأها ثانية لنستعيد بعض طاقتنا للمواصلة.
- اصنع لنفسك (حقيبة الإسعاف والطوارئ) لتساعدك حين يختلُّ توازنك وتفكر في العودة وتغمرك اللهفة... (آية من كتابك الديني، اقتباس من كتابك المفضل، جواب لنفسك، قائمة خسائرك، وربما صورة لك في لحظة سعادة بعيدًا عن المؤذي، ربما صورة لأحبتك الجدد بعيدًا عن المؤذي، ربما صورة لما تريد، وربما صفحة من هذا الكتاب قد لمستك ووجدت فيها مَلمحًا من ذاتك تُذكِّرك بالطريق والتعافي).

ربما قد تحتاج في بداية التعافي إلى قراءة هذا الكتاب أكثر من مرة، أو غيره ممَّا يتعلق بالعلاقات المؤذية أو التعافي.. ربما تحتاج إلى إعادة تذكير نفسك يوميًّا أو عدة مرات (أنا جاي منين ورايح على فين)، ومواصلة الدعاء لله بأن يساعدك في رحلة التعافي تلك، وتشجيع

نفسك بالاحتفاء وتقدير ما تفعله وما تمرُّ به، واحترام الألم واحتياجك إلى الوقت، ووضع التعافي أولوية حياتك.

فكل يوم من دون المؤذي مهما كان فيه من الخسائر هو يوم جيد وعظيم، بل كل يوم في التجاوز وشجاعة التعافي هو معجزة حقيقية، ينبغي أن تكون ممتنًا لنفسك من أجلها وممتنًا للسماء لأنها تحدث!

■ ■ ■

الفطام التام

كلٌّ من العلاقات المؤذية والإدمان يظلُّ المصاب بأيِّهما على تعلقه وممارسته لذلك السلوك، رغم آثاره السلبية الباهظة! وإن التعافي والتجاوز كمداواة الإدمان لا يتم إلا عبر مرحلتين ينبغي التصالح مع كونهما يُمثِّلان السبيل الوحيد.. ولا شيء سواهما سينفعك:

أولاً: مرحلة النزع والتخلي:

وفيها الفطام من الاعتماد على وجوده (Detox)؛ مرحلة نزع المادة الإدمانية واجتثاثها بالكلية من دم المدمن.

هذا النزع للتعلق في حالة التعافي من العلاقات المؤذية ينبغي أن يكون قاطعًا حاسمًا كالفطام.. بلا تدريج ولا أبواب مواربة ولا جرعات تدريجية! وأنصاف الحلول والمساحات الرمادية لن تؤدِّي إلى أيِّ شيء سوى المزيد من التعثُّر والتمزق والإنهاك والانتهاك!

ثانيا: مرحلة مداواة اللهفة النفسية (Cravings):

وتلك هي التي تتعلق بمراحل التعافي التي سبق أن ذكرناها والتي تعيد تأهيلنا للتجاوز.. ومَن يظن أنه سيدخل المرحلة الثانية دون أن يمرَّ بالأولى فهو واهم.

مَن يظن منّا أن بالإمكان إزالة النزوع النفسي وكف التفكير، ونحن لم ندفع بعد ضريبة المحطة الأولى وثمنها في محو وجوده من المحيط حولنا.. فهو مخدوع!

فلا تُحدِّثني عن إيقاف تفكيرنا فيه ولم تزل صوره على هاتفنا!

ولن يمكننا أبدًا تجاوزه أو التعافي من وجيعة فقده، ونحن لم نزل ندخل إلى حساباته الافتراضية كل يوم! ولا نزال نحتفظ بأيقونات الذكرى تنهش في ذاكرتنا ممثلة في هدايا أو مقتنيات أو تذكارات.

إنما الحل يكمُن أولاً في الاجتثاث الواقعي الكامل.. نزع وجوده من حياتنا بكل ما في الأمر من ألم بالبدايات! عبر الحظر والتخلص من فُرص التواصل، وحرق مراكب العودة وإعدام تلك (الذكريات).. تلك تكاد تكون أصعب محطات التعافي، وتلك وحدها التي تحدد إمكان النجاح في التجاوز والتقليل من فرص الانتكاس والمعاودة، وتلك أيضًا (خطوة محو الذكريات) التي تُخبرنا بوجود النية الحقيقية للتعافي، وتُفرِّقها من كونها مجرد نوبة انفعالية غاضبة نتمنى بعدها لو عاد المؤذي لحياتنا يومًا! (التخلي هو دليل الجدية والنية والرغبة الحقيقية في التحرر).

غَلْق فرص التواصل والوصول كافة.. حظر أنفسنا عنه تمامًا..

وإن كان مؤذيًـا فحظره عنـا مهم للغاية أيضًا؛ (فالمـؤذي دائماً يعود) في مواقيت مجاعته النفسـية، لينهش ثانية ويقتات على بعض ضحاياه القدامـى، أولئك الذين يبقون في الانتظار والترقب يُعتّقون له المغفرة والمسامحة والتفهم!

إنما الحل دومًا يكمُن هناك في الاجتثاث والتخلِّي، في قلع جذور حشائشه الطفيلية من حياتنا، وحرق تربة العودة تمامًا أمام ضعفنا المستقبلي المحتمل ذات حماقة!

إننا ببساطة إن لم نفعل ذلك الإخراج الكامل والاقتلاع الحاسم لَمَن نريد نزعه من أفكارنا.. سنكون كمدمن يدخل إلى برنامج للتعافي من إدمانه، وكلما أخذ بضع خطوات ذهب إلى جرعة خافتة من إدمانه فاستنشقها ليبدأ من جديد!

ثم يتساءل لماذا لا أتعافى؟!

القاعدة تقول (لا أحد يتعافى والجرعة لا تزال في جيبه، ولا أحد يتجاوز دون أن يتخلّى عن تشبثات الذكرى).

وهكذا هي المتورطة فيه.. كل يوم يمر تدخل لحساباته وتُراقبه وتتبع أخباره، أو تفتح مجلد صوره ورسائله، أو تنهمر في نوبة تذكر تخيلية لمواقيت الهوى القديم، تستنشق الوجع أحيانًا، وحسرة تناسيه لها أحيانًا، وربما بعض الغيرة تجاه أخرى قد أخذت موقعها من حياته.. تُعيد تجديد تفاعلات الوجع وآلام الانتزاع ثم تتساءل لماذا لا أنساه؟!

بل ربما تظن أنها بمرور هذه السنوات دون نسيانه فإنه لا سبيل إلى نسيانه، وأنه هو حب حياتها الحقيقي وعشقها السرمدي الصامد الذي لا يتغير!

لا تدري أنها فقط كأي مدمن تُعِيد دورة إدمانها عبر تلك الجرعات الخافتة التي تخبئها من الزمن، فتفسد على الوقت قدرته على المداواة والتئام الجروح!

- إن التجاوز يتكوَّن من زاويتين..

الأولى: زاوية الفعل (السلوك).

الثانية: زاوية الانفعال (الحرب الداخلية) الشوق واللهفة والوجع والحسرة والغضب.. كلها تحمل مساحات لا إرادية.

أما زاوية الفعل والسلوك في البداية فدومًا إرادية، فضغطة زر، وكتابة بمسافة البحث، واتصال ورد وإرسال... كلها أفعال إرادية تنبني على انفعال.

وأولى بوابات التحرر هي فصل الفعل عن الانفعال.. التحرر من الاندفاعية.. أن نتصالح مع انفعالنا ونتقبله، ولكن نمنع أنفسنا عن الفعل المترتب عليه.

نقطع هذا الوصل البديهي بين الفعل والانفعال.

بمعنى: أن نبكي، نتوجع، نغضب، نتلهف.. لا بأس! فلنقبل ذلك.. ولكن لا نتتبع، لا نتلصص، لا نضغط الزر الذي يوصلنا به، لا نراسل، لا نمكث في هذا الموضع ندور في فلكه وهو يسطع كل يوم.. ونحن نذبل أكثر وأكثر!

نتصالح مع الافتقاد ونتقبَّل مشاعرنا ونحتوي وجيعتنا، ولكن لا نتخذ منها مبررًا للانجراف ناحية المكوث في الأسر والبقاء في ذلة الترقب والتتبع والتلصص!

إن التجاوز يكمُن هنا أولاً.. في نزع هذا الهوى المسموم من دمائنا عبر التوقف عن ارتشاف جرعات أخرى وأخرى من التواصل.

أن نقطع الأمر قطعًا تامًّا، ونصنع لأنفسنا حدودًا كافية تمنع دخول جرعات جديدة تفسد علينا مكتسباتنا، ثم نمنح أنفسنا بعض الوقت.. فقط بعض الوقت النقي اللا ملوث بالمزيد منه، وسنحصل على نتائج لم نكن نتوقع وجودها.. أقل ما فيها أن يتحوَّل الشوق المضطرب الموجع إلى حنين سلمي، وتتحوَّل الذكرى التي تنهشنا إلى ذاكرة لطيفة مأمونة، ويتحول ألم الخسارة ووجيعة الفقد إلى ثراء التجربة والوعي بالذات وكرم الوفاء لجميل الذكرى.

أن نحكم غلق الملف، ونحذر مرحلة (السوستة) وتمييع الرحيل.

فهكذا تنتهي كثير من العلاقات، ولكنها لا تنتهي حقًّا!

يبقى أصحاب هذه العلاقة في مرحلة مُرهقة للغاية من الرحيل والعودة.. لشهور وربما لسنوات.. تنتهك كل ما تبقى في النفس من ركام سلام نفسي.

حين يعودون ليحيوا (شهر عسل نفسي) لطيف في بدايات العودة، وبعودته يبدو أن الوجيعة قد انمحت وقد ذاب الخذلان.. أو بمعنى أدق فقط تغطيه مشاعر البهجة بالعودة البراقة اللامعة.

ولكن الحقيقة أن الوجيعة والخذلان هناك يقبعان في مقبرة تلك العلاقة التي تم إنشاؤها داخل النفس، وتلك الوعود لن تكفي أبدًا لترميم تلك الشروخ المتعاقبة والتي ببساطة قد مزَّقت (مظلة الأمان)!

صدعٌ ضخمٌ ينشأ في تلك العلاقة ولا يُمكن التئامه، و(نصب

تذكاري) لهذا الحب قد قام ولن ينهدم! اشترك فيه الرجل بتلك الميوعة في القرار بين الرحيل والبقاء، واشتركت فيه المرأة بذلك القبول الإذعاني والرضوخ و(فرش) وسادات (المضمونية).

وعقل الرجل يدغدغه ويُسوِّل له دومًا -بلا وعي- أن يرحل ويعود متى يشاء.

"كنت دايمًا على حطة إيده وعارفة تمامي.. ودايمًا فارشة القبول.. ووقت ما يحب يرجع بيلاقيني مستنياه".

حين يأتي الرحيل -ولكون العلاقة غير ناضجة بما يكفي- فهو لا يكون رحيلاً كافيًا؛ إنما فراق مائع مراوغ زئبقي بلا ملامح.

ربما هي قد ذابت ملامحها فيه، فلم تعد تقوى على صناعة ملامح للفراق، وقد غابت ذاتها في الرجل، فلم تعد تتمكن من صياغة هجر لائق وصحي، ولم تتمكن من وضع الحدود داخل العلاقة بسبب ممارستها الإرضائية.. فهل تتمكن من وضع الحدود في الغياب؟!

الهجر ليس نوعًا واحدًا؛ بل هو درجات من الوجع، ودركات من البؤس! وأصعب أنواع الهجر هو ذلك الهجر المائع، فلا هو غائب ولا هو موجود!

ونحن نظنُّ وهمًا أن الهجر المائع دلالة على عمق الحب، وأن مرحلة التمييع برهان على صدق الهوى، وليست سوى دلالة على استهانة، ولا شيء أكثر!

لا ندري أن ذلك الإنهاك من الرحيل والعودة لم تخلق أعصابنا لتحمله.. تماما كأن تعرض جسدك لحرارة فبرودة.. نار ثم صقيع..

وتكرر وتكرر.. حتى تحار مستقبلاتك فلم تعد تتمكن من الشعور!

فرغم الوجع.. أنت فقط موجوع، لكنك لا تدري هل وجعك بطعم الثلج أم النار!

والأهم، أننا نرى تلك العلاقات المنهكة التي انمحى منها الأمان أحيانًا بين المتزوجين أيضًا، بعد تعدد الطلاق، ثم بعد تدخل رجال الدين (بتأييف) الفتوى وتفصيلها لإعادة الزوجين تحت مظلة (الطلاق البدعي) و(طلاق الغضبان).

وهناك أزواج يحيون بعد طلاق تعدَّى المرات الخمس، والعلاقة النفسية بينهما قد احتضرت بالكامل، وانمحى كل بصيص للأمان أو فكرة (نية التأبيد) كاشتراط للعلاقة والميثاق!

وحينما قال الله: [الطلاق مرتان فإمساك... أو تسريح...]؛ كانت هنا إشارة إلى أصل نفساني بالغ الخطورة.. وهي أن بعد تلك المحاولتين ندخل مرحلة التمييع (مرحلة السوستة).

حين يهون الرحيل، ويسهل الهدم.

وتلك ليست خصيصة متعلقة بالزواج فقط، وإنما كل أطوار العلاقات تقريبًا!

وهي ليست فقط مرحلة مرهقة نفسيًّا؛ إنما هي مرحلة تُحوِّلنا إلى مسوخ، وتنزع عنَّا ما بقي من الكرامة واحترام النفس وثبات الصورة الذاتية.

كفانا تمييعًا؛ فإما بقاءٌ جادٌ ملتزمٌ، وإما رحيلٌ صحيٌّ قاطعٌ.

الملفات المفتوحة جراح تُركت لتتقيّح، وخير ما يمكننا أن نفعله لأجل راحتنا هو غلق القضايا المُعلَّقة وإحكام (قفل) الملفات.

www.Mktbtk.uk

وهـم التغيير

ومن مبادئ التعافي من العلاقة المؤذية هو أن نتخلى عن وهم إمكان التغيير!

محاولة تغيير النرجسي عبث، والأمل في انصلاح أحوال المؤذي وهمٌ زائفٌ لا يلبث أن يتحطم على صخرة خذلانه وتنصله من الوعود.

والوهم الأعظم يتركز في ذلك الاعتقاد المشترك في البداية لدى ضحايا المؤذين كافة؛ وهو أن الحب يمكنه أن يصنع معجزة التغيير الجذري، وأن دوام العطاء الصادق بإمكانه أن ينقذ الطفل داخله من تشوهات تجاربه، وينتشل هذا الشخص النقي القابع في منطقة ما من نفسه!

هذا الهراء المثالي للأسف هو ما غرسه النرجسي ذاته داخل فريسته، ليستبقيها أو يستبقي باب عودته المحتملة، ويستخدم مفتاح التوبة المستهلك ليفتحه ويعود بعدما ينضب (الدعم النرجسي) من زوايا حياته الأخرى!

إن النرجسـية من أشـد اضطرابات الشـخصية تمنُّعًـا على التغيير

والمداواة، والمؤذي يحتاج إرادة ورغبة استثنائية ومرونة قلَّما يقدمها، وقابلية للانقياد نادرًا ما يمنحها؛ ليتمكن فقط من إجراء تعديلات خافتة على شخصيته داخل برنامج نفسي متخصص لدى طبيب، فما بالك بامرأة ملوثة بهواه!

بلا شك ستراها بعض المتوهمات المثاليات نوعًا من التشاؤمية، ولكن هناك قاعدة رئيسية في الحياة نحتاج إلى أن نبتلعها بواقعية:

"إن الشخص الوحيد الذي بإمكانك أن تغيره حقًّا هو أنت!"

"وإنه لا يمكنك أن تمنح ما لم تحصل عليه أصلاً".

فكيف يمكن لامرأة معطوبة الداخل تحمل ما يفيض من الاضطراب والخلل والتجارب، وتحمل إضافة إلى كل هذا نكبات الإيذاء على نفسها.. كيف يمكنها أن تساعد نفسًا شديدة التشوهات كنفس المؤذي؟ أو تستنقذ غريقًا غائر التوهة كنرجسي؟

هـل يتغيـر النرجسـي

إن أصحاب اضطرابات الشخصية يميلون دومًا إلى إنكار مشكلاتهم ورفض النصيحة والتوجيه، وممانعة التدخل، ومقاومة أي إشارة تتضمن مسؤوليتهم، بل إن لديهم خاصية مهمة نسميها (Alloplastic)؛ وهي أنهم يواكبون التحديات دومًا عبر محاولة تغيير المحيط الخارجي بدلاً من تغيير شيء بأنفسهم.. مرتكز نظرهم يكون في الخارج (ما الذي ينبغي أن يتغير في الظروف، في أهلي، فيك، لكي يتحسن الوضع؟!)، لكن الالتفات إلى الذات لا يكون بتحميلها مسؤولية واقعية أو محاولة تغيير جذرية تتضمن نمط السلوك والتوجهات الذاتية. التفات المؤذي إلى ذاته لا يكون إلا عبر إعلان رغباته واحتياجاته لا عبر توجُّه راغب في التغيير، فمناط التغيير عند المؤذي دومًا في الخارج، لذا لا عجب أن تجد كل مواجهة مع (النرجسي/ السيكوباتي/ وغيره من المضطربين) تتركز دومًا على ما يستوجبه الوضع من تغيُّرك أنت! وتغيُّر الظروف والبيئة، وما يقع عليك من مسؤولية، بل إنه غالبًا ما ينسب كل مسؤولياته إلى أي شيء خارجي (أنت/ الظروف/ القدر)، بل ربما حالة الطقس ووضع النجوم! لكن بالتأكيد ليس هو! (إلا في حالة استخدامه لتقنية الصلب الذاتي لاستمالة التعاطف: أنا سيئ ومخطئ وسأتغير!)، لكن على وجه الحقيقة يحمل النرجسي عجزًا أصيلاً عن الالتفات الحقيقي

إلى الداخل، وتوجيه الطاقة نحو تغيير نفسه ورؤيته لتغيير واقعه!

وتلك هي عتبة الشفاء حقًّا في حالته، وذلك هو المعيار الذي يمكننا عبره أن نكتشف هل هي إفاقة حقيقية أم نوبة تلاعب أخرى.. (هل يركز على مسؤوليته، أم يلقي اللوم والتبرير ويبحث عن تغيرات خارجية؟ هل يركز على ذاته وتوجهاته ويشكك في رؤيته للأمور، أم لم يزل يحاول أن يقاسمه أحدٌ فاتورته كالعادة؟)!

وإن حدث وذهب النرجسي إلى الطبيب فيكون إمَّا مجبرًا ومضطرًا محاولاً لاستبقاء بقيته، وإما طمعًا في إزالة الآثار السلبية لأفعاله لا لتغيير ذاته، أو نظرًا إلى نوبة اكتئاب بعد ارتطامه بحقيقته كفقاعة بلا جوهر.

وفي ذهابه إلى الطبيب يصبح مقاومًا للاقتراح، غير عابئ بالتغير والتعافي، مستهلكًا الوقت للتلاعب والمراوغة والمواراة، محاولاً أن يؤكد فكرة وحيدة: (هذا الأمر بلا جدوى، ولا يمكن للطبيب مساعدتي)، مشكِّكًا في أهليَّة الطبيب أو أغراضه؛ ليؤكِّد لذاته وللآخرين -لا واعيًا- أن المشكلة تكمُن في الخارج، وأنه يستطيع تدبر أموره بنفسه! وأن هذا الأمر لا يفلح ولا يرقى إلى توقعاته واحتياجاته!

تَجبُّرُه زائف وتعافيك حقيقي
لماذا لا يتألمون؟!

سؤال دائمًا ما نسأله لأنفسنا بعد الخروج من علاقة مؤذية ومشاهدة مقدار الدمار الذي تُخلِّفه في حياتنا، ومدى الصعوبة التي نحياها لكي نتعافى من آثارها، والوقت الذي نستهلكه والإرهاق المضني لنتمكن من الحصول على علاقة ثانية.. ما أصعب أن نتجاوز ونحب ثانية!

أما المؤذي فكأن شيئًا لم يكن.. حياته مستقرَّة (أو هكذا تبدو)، كأننا كنا فقط مجرد رقم في عدَّاده... شيء بلا قيمة قد سقط منه، نتابع.. نتلصص.. ننتظر أن نرى بصيص خبر ينبئنا بأننا كنا ببساطة (فارقين)! ولكن كل شيء يخبرنا أنه لم يفقد شيئًا على الإطلاق.

ربما لم يؤلمنا الفراق قدر ما آلمنا أثر الفراق عليه، قيمتنا التي ظهرت كـ(لا شيء).. رخيصة للغاية بعد رحيلنا عنه. والتساؤلات تنثال في أذهاننا ولسان حالنا يقول:

"**لماذا لا يتألم؟**".

"**ألم يكن الحب وليمة مشتركة بيننا؟**".

- "لماذا لم يصبه الجوع بعدنا؟"
- "حتى وإن كانت هذه العلاقة إدمانية، فلماذا لم يرتجف مثلنا في الغياب؟ ولماذا لم يتعرض لأعراض الانسحاب التي نهشتنا في غيبته ؟!"
- "لماذا كنا حين نتخاصم في أثناء العلاقة نفسها ونبتعد لبعض الوقت نحترق نحن في البعد، وهو لا يكترث؟!".

الأمر ببساطة أنه مزود بـ(مرهم داخلي)... أداة (تدليك نفسي) جوانية تتفعل دومًا لتربت عليه! إنه البناء المعرفي (التمجيدي) للذات يخفف عليه الوجع دومًا حين يدوي داخله الصوت:

- "لست المذنب.. هي الخاسرة.. هي السبب.. هي المذنبة.. هي خسرتني.. هي لا تستحق".
- "أنا أستحق الأفضل".
- "وكثير من التفاؤل الدائم داخله (ستجد خيرًا منها)!".
- "لدينا الكثير لنفعله".
- "الحياة لا تقف على أحد".
- "لا يمكن أن تبدو ضعيفًا".

نعم.. رغم تأرجح النرجسي بين (جلد الذات) و(تمجيد الذات) فإن صوت التمجيد الداخلي يخفف عنه كثيرًا المشاعر السلبية المتعلقة بالفقد، كما أنه وبسبب كونه غير قادر على الحب، ولا يمكن أن يتعاطف بشكل صحي ولا يرى الآخرين إلا أدوات لإشباعه، فإن غياب (أداة) ما لا يعني غياب الإشباع، وإنما يعني أنه قد حان الوقت للحصول

على (أداة) جديدة، وبالتالي شريك جديد، لذا هو يدخل العلاقات بعد العلاقات بسهولة قد تدعو إلى الدهشة! لكن لو فهمنا البناء المعرفي الكامن وراءها لن نستغرب؛ فمَن لم يكن يعتبرك (شريكًا) إنما (شيء موجه لإشباعه) لن يكترث لفقدك؛ لأن الوظيفة التي تقوم بها يمكن لسواك أن يفعلها فقط إن كان يحمل خصائص شبيهة.

وهو سيتألم فقط وسيعود حين لا يجد من يقوم بهذه الوظيفة بسرعة، لذا فعودته وغيابه، وألمه وتجاوزه يترتب فقط على (وجود) أدوات الإشباع، وكفاءة هذه الأدوات ولا شيء أكثر.

هو يعود أيضًا إذا كانت (الأداة) الجديدة لا تقوم بالوظيفة على أكمل وجه، كأن تكون (ندِّيَّة) مثلاً، أو تحترم رغباتها هي أيضًا وتضع حدودها ولا تحيا فقط من أجل إرضائه وإسعاده، حينها سيعود للأداة القديمة لأن كفاءتها كانت أعلى في إشباع رغباته، وذلك حتى تأتي نوبة جديدة تدعوه إلى إلقائها والملل منها والاكتفاء من استخدامها؛ والبحث عن أداة جديدة بخيارات أحدث!

▪ ▪ ▪

فهل هو قويٌّ على الدوام إذًا؟!

بالعكس؛ بل يتأرجح النرجسي والمؤذي كبندول حائر بين قطبين متناقضين، بين الاستعلاء والثقة المفرطة، وبين نوبات صامتة من الشعور بالعار والدونية على نحو لا يمكن وصفه.

ربما هو لا يعرف المنطقة الوسطى للانفعال؛ فإمَّا ثقة زائدة ومرح وتفاؤل ورواج بين الناس، وإمَّا انعزال وتقوقع وشعور بالانهزام واللاقيمة، قد يؤدي إلى نوبات اكتئاب شديدة ولكنها سريعة الزوال بفعل نوبة مناقضة من الثقة والمرح... وهكذا.

وهو يستخدم كلا النوبتين في استغلال المحيطين به، ففي نوبات الثقة يُظْهِر الطموح والمشاريع والعروض التي يغري بها من حوله للبقاء جواره، حين يشعر الجميع أن جواره النفع والمصلحة وربما دخول التاريخ!

وفي أثناء نوبات الشعور بالدونية والخواء يدغدغ مشاعر الشفقة والأمومة فيهم، ويظهر لهم جانبه اللَّيِّن الوديع الإنساني الرقيق، فيستثير عاطفتهم ويداعب شفقتهم، وربما يستميل موافقتهم على تمرير بعض رغباته أو القيام على بعض شؤونه.. فعلى طرفي الوتر يكون عازفًا ماهرًا في التلاعب.

* أتدري متى يستغلُّك النرجسي وفي أي الأوقات؟

ببساطة كلما تحدَّث! إذا تحرَّكت شفتاه بأي شيء فغالبًا هو يُمرِّر إحدى ألاعيبه مهما كانت الحالة من البشاشة والقوة، أو الأسى والهشاشة والضعف.

* فهل يمكنك أن تخوض معه لعبة الشطرنج هذه؟

دعنا نكن واقعين، فإنك إن قلت نعم أستطيع فلتعلم إنها إحدى ألاعيب تعلُّقِك به.. تجعلك تتوهم أن بمقدورك مبارزته في لعبة التواصل والمراوغة، والحقيقة أن الانسحاب هو الانتصار الوحيد، وأنه لا أحد

يهزم النرجسي في النهاية سوى نفسه، سوى سقوطه وحيدًا، وأن الفوز الوحيد هو الهرب والنجاة بالذات!

■ ■ ■

إن ذلك النرجسي الذي تشاهده يصول ويجول وينجح ويُكرِّر الإيذاء ويتهافت عليه الناس، لا يزالون يسقطون في سطوة جاذبيته.. هو للأسف على مستوى العمق الإنساني هو شخص بائس ويعاني على مستوى الفقر الروحي والنفسي البالغ.

إنه ضعيف وهش وبائس؛ لأنه ببساطة ليس حقيقيًّا.. إنما هو محض صورة فقاعية من الانعكاس لا أكثر.

ومتى كان الانعكاس حقيقيًّا ملموسًا؟!

يمكننا أن نقول إن النرجسي لا يحمل ذاتًا مهتزة الثقة؛ لأنه لا يحمل ذاتًا على الإطلاق، هو شخص مبتور الذات ضامر الهوية.. قد تركت وراء غيابها خواءً وفراغًا فأخذ يملأه بانعكاس ضبابي.. كصورة (هولوجرام) زائفة ثلاثية الأبعاد تخدع الرؤية ولكنها لا تخدع موازين الحقيقة.

هذه الصورة لا بد أن يشحنها دومًا عبر هوس النجاح والإنجاز، وعبر قبول الآخرين وإعجاباتهم وانبهارهم، وعبر حشد الجموع في فلكه يسبحون بعظمته وعبقريته وتفرُّده.

فإنه إن لم يفعل أخذت الصورة تشحب وتذبل وتنزوي.. فلا شيء وراءها تستمد منه!

إن حياة النرجسي والمؤذي بأسرها هي (موت نفسي إكلينيكي)،

ولكنه يضع نفسه على أجهزة إنعاش ليضمن بعض الوقت من بقاء عقيم وغير حقيقي، أجهزة إنعاش تتمثل في الإبهار في عيون من حوله وطقوس الحفاوة لدى المحيطين.

فإن رُفِعت عنه تلك الإعاشة لبعض الوقت لم تستطع نفسه أن تقوم بوظائف إبقائه، ولم تتمكن ذاته من الصمود دون ذاك العون.

لذا هو يسير كأنه مقهورٌ على هذا الحشد، وكأنه مجبرٌ بغريزة بقاء على تسول سبل الإعاشة (لذات ضامرة) بدلاً من أن يحاول علاجها وتقويتها، وعما قليل يتم إعلان وفاته على ضفاف بحيرة غروره.

أمَّا أنت فتحمل ذاتًا ونفسًا، وإن كانت متوجعة وتعاني من الجروح وكدمات التعثر، وتكابد مشقة التجاوز كأن حياتك قد توقفت هناك على عتبة رحيله وهو لا يكترث!

فلا تقارن كينونتك بكينونته ولا تكوينك بتكوينه، وبالتالي لا تقارن توجُّهك المتوجع بعد الرحيل بتوجُّهه اللا مبالي، فعلى وجه الحقيقة العميقة هو يضيف إلى قائمة خساراته المُضنية خسارة جديدة، ويواصل تقوية الانعكاس الزائف، ويجعله يتوحش ويقضي على ما تبقَّى من روحه، حتى يتحسَّس ذاته يومًا وقد انقضت سبل الشحن الخارجي.. فلا يجد شيئًا.

هو يُواصل صنع سرابه حتى يموت عطشًا، أما أنت فبالتعافي تحفر بئرًا لا تنضب لتُداوي عطشك الحالي وكل ظمأ مستقبلي!

■ ■ ■

التسليم

ولَّما اتفقنا أن العلاقة المؤذية هي علاقة اعتمادية إدمانية بالأساس، وأن المؤذي قد مدَّ جذوره داخل أرواحنا، ما يصعب اقتلاعه عبر إرادتنا الذاتية وحدها.. فالاعتماد على الإرادة الذاتية في التعافي من العلاقة المؤذية غالبًا ما يؤدي للانتكاس، والعودة المصحوبة بالتبرير أو العقلنة أو الإشفاق.. ثم نتساءل ـ كأي مدمن بعد سقوطه ـ كيف انتكسنا رغم كل تلك الوعود التي قطعناها مع أنفسنا بألَّا نعود وبأن نتحرَّر وبأن نستعيد حياتنا؟!

كلاهما متطرف:

- من ترضخ للمؤذي وتيأس وتقول إنه لا سبيل للهرب من هواه فتستسلم له.
- وتلك التي تقاوم! من تحاول في غمرة الحماسة أو بدافع من الغضب وقت خلاف بينهما أن تتحرر، معتمدة على إرادتها فقط، وقاطعة الوعود لنفسها بألا ترجع!

إنما الصواب كل الصواب فيما بينهما، في طريقة غريبة وغامضة

وساحرة تسمَّى التسليم، وهو يختلف تمامًا عن الاستسلام، وكذلك عن المقاومة الفردية.

دعنا نُمضِ بعض الوقت في بيان هذه الخُطوة العملاقة في التحرر، والمُستوحاة من أدبيات زمالات المدمنين بأنواعها، والمُستلهمة قبلها من التراث الروحاني بصنوفه كافة، وذات الأثر البالغ تجريبيًّا في تحرير النفوس من اعتماداتها وتعلقاتها وإدماناتها كافة.

يبدأ الأمر بأن نعترف بعجزنا عن المقاومة، وعجزنا أمام هذا التوغُّل الحادث فينا والتعلق المفرط بهذا المؤذي، وأن اعتمادنا على إرادتنا وحدها ربما يُوصِلنا لمعاودة الانتكاس، وتصديق المبررات التي تسوقها أذهاننا سيعيدنا لحظيرة الإيذاء مرة أخرى.

(الاعتراف بأن أفكارنا حيال الأمر قد أصبحت معطوبة ومغلوطة ولن تحررنا)

ولكننا في الوقت ذاته نعترف بأنه أيضًا لا يمكننا أن نستمر في تعلُّقنا وخضوعنا، ولا يمكن أن نبقى مأسورين في فخ المؤذي للأبد، وأنه ينبغي علينا أن نُقْلِع عن هذا التعلق مهما كان الثمن، وكيفما كانت ضريبة الإقلاع.

وهذا ما يفرق التسليم عن الاستسلام!

وهنا نقرر أن نستعين بما يدعم إرادتنا المعطوبة وغير الفعَّالة، نستمد إرادة أخرى لتقوم بالعمل عوضًا عنَّا، وتُرمِّم إرادتنا المنهكة والمحطمة.

لا بد أن تكون تلك الإرادة التي نستجلبها لحياتنا أقوى من إرادتنا، فنُسلِّم لها أولاً ضعفنا وهشاشتنا وعجزنا، ونُسلِّم لها كذلك شوقنا

ولهفتنا وذلك الحنين الذي يلتهمنا أحيانًا للمؤذي، كما نُسلِّم لها غضبنا واستياءنا ونيراننا الداخلية.

نختار قوتنا العظمى التي نستند إليها ونتقوَّى بها ونتترَّس بها درعًا أمام هجمات المؤذي حين يعود، وكذلك واقيًا من ضعفنا الداخلي والحنين الذي قد يسحبنا طوعًا لعتبة الإيذاء ثانية!

وبلا شك أعظم هذه القوى هي (الله كما نفهمه).. عبر التأمُّل والدعاء والاستمداد الناضج لا المراهق السطحي منه؛ أي أننا نتعرض لتلك المواطن التي تجعلنا نستقبل دعم الله وعونه ونفتح قلوبنا عليه بما يكفي لاستقبال إنقاذه وفهم رسائله.. فقوة الله في تغييرنا لا تعمل في نفوس منغلقة ومتولية ومعرضة عن الاستقبال، ولولا طبيعة هذا الكتاب النفسية لفصَّلنا في هذا الأمر أكثر، ولكننا بهذا سنخرج عن الإطار العام ونستغرق فيما قد يبدو لغير المتعمِّق وللمتصيد مسكنات دينية بحتة.

ولكننا وبطرائق أخرى قد نُرمِّم إرادتنا بتجليات مُغايرة للقوة العظمى التي يمكن أن نستند إليها، مثلاً:

- عبر كتاب كهذا وغيره يجعلنا نتلامس مع الإساءة التي تعرضنا لها، ونفهم لماذا حدث ما حدث.. ويشرح لنا طرائق الإيذاء وحبائل السيكوباتي.
- عبر مجموعة دعم نستلهم بها تجارب الآخرين ونستمد من قوة المجموعة ما يحفز إرادتنا البالية.
- أو ربما علاج نفساني يُعلِّمنا كيفية إدارة مشاعرنا واحتياجاتنا.

- أو صديق متجرد قوي يفهم طبيعة تعلُّقنا ويساعدنا على مشاركة مشاعرنا وتفريغها.

وغيرها من مظاهر وتجليات القوى الخارجة عن أنفسنا والتي نتقوَّى بها، وندعم بها إرادتنا التي أثبتت لنا أنه لا يمكن الاعتماد عليها.

وللأسف فإن التبجح والتعجرف بقوتنا الشخصية المحضة والاعتماد المجرد على إرادتنا الذاتية قد ينفعنا أيامًا أو أسابيعَ؛ ولكنه غالبًا ما يفتر ويسحبنا ثانية نحو اليأس والشفقة على الذات، والرضوخ للمؤذي أو الاستسلام للحنين إليه، أو الانسياب وراء فكرة تبريرية متعقلنة تشدُّنا نحوه ثانية.

لذا فهذا النمط من الاعتراف بالعجز، وقبول الضعف وتسليم اللهفة والاستمداد من قُوى أخرى خارج الذات لتقوية إرادتنا في هذه المرحلة، هو محور التعافي في البدايات.

لا بأس في أن نعترف بأنَّنا نحتاج إلى بعض المساعدة!

بل إن بحثك عن هذه الصفحات واستخدامك لها هو خُطوة من مثل هذا الاعتراف بالحاجة إلى مساعدة خارجية، وإلى شيء ينزعنا من تفكيرنا الذي كان هو السبب أصلاً في إغراقنا!

■ ■ ■

الاعتراف بالعجز

"الوحدة دومًا خيرٌ من شبه مشاركة ونصف
علاقة وقرب زائف"

وإن الاعتراف بالهزيمة والضعف وفقدان السيطرة أمام سطوة المؤذي هو وقاية لنا في حقيقته، وليس كما تُخيِّل إلينا نفوسنا الجريحة أننا بهذا نمنح المؤذي ما شاء من الاعتراف بالسيادة والتميز!

فحين نعترف بعجزنا أمام لهفتنا عليه.. حينها لا نتبجح بالتعرُّض لمواطن الضعف أصلاً.

فمثلاً حين نعترف بعجزنا ثم يحادثنا المؤذي هاتفيًا في إحدى مناوشات العودة فإننا لا نجيب أو نضع حظرًا (بلوك)، فإنْ حاول من هاتف آخر أو راوغ ليحصل على مدخل إلى عالمنا فإننا لا نراهن على قوتنا، وبمجرد سماع صوته أو مشاهدة ملامحه تقترب فإننا نغلق سبيل التواصل ولا نستمع، ونواصل إقامة السدود وتأسيس مزيد من الحظر يصعِّب عليه الاقتراب أكثر.. هكذا فقط نتعافى!

أما الموهومون منا الذين يُراهنون على إرادتهم الذاتية وعقولهم

وذكائهم فقط؛ تلك الإمكانات التي ذهبت بنا ابتداءً إلى عتبة الخديعة وأورثتنا الإيذاء وتصديق الترهات، فأولئك غالبًا ما يسقطون ثانية ولو بعد حين!

فمَن تغامر بالاستماع له؛ فهي تمنح الساحر الفرصة ليطلق تعاويذه ثانية، ومن تمنحه فرصة معاودة الحديث والتعامل مع أذنها؛ فهي من تمنح طوعًا طبيب التخدير ذراعها ليحقنها بمخدر لا قدرة لنا على ألَّا نسقط أمامه، ثم نتساءل بعد الإفاقة كيف حدث ذلك؟!

العجيب أن المؤذي يتمكَّن دومًا من التفاوض مع مَن يمنحه بصيص استماع، مهما كان داخلنا من غضب ووعد ذاتي بعدم العودة.. يتأرجح تفاوضه ومراوغته كعادته بين كل مفاتحنا.

- **"أنا لم أعُد لكي نعود أحبة.. إنما عدت لكي أعتذر.. فقط أود فرصة للاعتذار".**
- **"لا أريد أن نعود عاشقين.. ولكن هل يمكننا أن نبقى صديقين.. فقط صديقين".**

"لا أريد أن نُجدِّد قصص الهوى.. فقط أريد رأيك المهني في أمر ما".

وهكذا فإن أجندة المؤذي في التفاوض والمعاودة والانتهاك لا تنتهي.. ولن نتحرَّر منها إلا إذا اعترفنا بعجزنا وتقبَّلنا عدم قدرتها على مداواة اللهفة، وامتنعنا عن التعرُّض لمواطن العجز، تمامًا ككل مدمن عاقل يسعى للتعافي؛ فيُقرِّر ألَّا يُعرِّض نفسه لمواطن السقوط والزلل.. فيُغير أصدقاءه، ولا يُجالِس ملفاته القديمة، ويمنع نفسه عن الجرعة الأولى البسيطة التي تؤدِّي دومًا إلى أن يعود لكامل إدمانه النشط ثانية!

إن المدمن الأحمق في التعافي هو مَن يتخيل أن بإمكانه إدارة إدمانه،

أو تحديد جرعته، أو التعرُّض لمواطن الانتكاس مسيطرًا على سلوكه.. فهؤلاء مَن يسقطون دومًا!

وهكذا الحال في التعافي من العلاقات المؤذية.. لا يتعافى أبدًا مَن يتخيل أن بإمكانه إدارة العلاقة، ووضع إطار جديد لها، أو السيطرة على مرَّات التفاعل والتواصل، أو التعرض لمواطن الضعف والهشاشة مع البقاء متحكِّمًا في سلوكه.. هؤلاء هم مَن يسقطون دومًا!

دومًا ما تتقنَّع اللهفة وتُعانِق الإنكار فينا وتُحدِّثنا عن (العودة المُقنَّنة)، وهي واحدة من أكبر أوهامنا.

حين تُحدِّثنا اللهفة عن العودة للمؤذي، وإقامة علاقة صحيَّة أو صداقة أو علاقة مهنية دون أبجديات العلاقة القديمة؛ تلك الخديعة التي ستدك ما تبقَّى من سلامنا وصحتنا النفسية.

فمَن سقط بعد ما عرف فإفاقته أصعب كثيرًا، وتعافيه أقسى!

إن العلاقة المؤذية لا يمكن أن تتحول لعلاقة صحيَّة غالبًا (اللهم إلَّا بمساعدة خارجية متخصصة يشترك فيها الشريكان بالرغبة الصادقة ذاتها)، ولا يمكن أن تتخذ طورًا آخر من صداقة محايدة أو مهنية معقمة! وتلك حقيقة ستفرض نفسها علينا في كل مرة نحاول أن نكتب فصلاً جديدًا في كيان محتضر لا بد من الإجهاز عليه بالرحمة!

■ ■ ■

وتنبغي هنا الإشارة إلى أن بعضنا قد يُمضي الوقت في (التعافي الزائف)؛ وهو أن نمنع أنفسنا ظاهريًا عن المؤذي ونحرص على ألا نظهر في عالمه..

www.Mktbtk.uk

ولكننا في الحقيقة نحاول فقط أن نمنحه رسالة ضمنية بأننا تحررنا كأننا نهدده بالتجاوز.. وكأننا نسعى جاهدين لنقذفه بشعور بأننا لا نبالي ولا نكترث وأنه هو مَن خسر وفقد..

وكأننا نحاول ـغير واعين ـ وبشكل مقلوب أن نلفت انتباهه أكثر! ونتعمد اقتراف نوع من التجاهل المُمنهج وادِّعاء رد فعل مضاد.. فقط لنجلبه للعودة ثانية!

كم من الصعب أن نتعافى بصدق ونحن لم نزل مشغولين بتساؤلات: "**كيف يرانا؟**" "**وهل كان يحبنا حقا؟**"، "**ولماذا فعل ذلك؟**"، "**وكيف هو الآن دوننا؟!**".. لم نزل نغوص بأفكارنا وأذهاننا طوعًا في الماضي نُقلِّبُه ونُقلِّبُه، ونُخطِّط ونُدبِّر، ونسعى ونمكر.. فقط لنحصل على إجابة إمَّا أن تكون زائفة من شخص لا يعرف الصدق، وإما أنها ببساطة لن تغيِّر شيئًا من الواقع، ولن تساعدنا في التجاوز كما نظن!

- تقول إحداهن:

"عرفت إني ماكنتش باتعافى منه ولا حاجة.. أنا كنت بس بابعت له صرخة احتجاج.. واستغاثة ملونة بالتجاهل.. وباحاول ألفت انتباهه بس بطريقة مضادة.. كنت باعمل له حظر من كل حتة.. وادخل من حساب مايعرفوش عشان أتابعه.. أو أكلمه!

وأحيانًا كنت باتعمد (ألقح) عليه في منشورات على (فيسبوك) عشان أستفزه.. يمكن ييجي يتكلم أو يعتذر.. وكأني كنت من جوايا مستنية الاعتذار اللي عمره ما هيحصل.. ولو حصل هيبقى مجرد وسيلة عشان أرجع للإيذاء!

وكنت أحيانًا بابطَّل أكلمه فترة طويلة.. وبعدين أدخل أشوف قد

إيه افتقدني.. وأجس النبض؛ يا ترى حس ببعادي!

عرفت ساعتها إني مش باتعافى منه بصدق.. وإني محتاجة مش بس أطلّعه من حياتي.. إنما كمان من ذهني ومن نيتي ومن دوافعي.. وإني أتيقن وأقبل إن الملف ده من حياتي اتقفل تمامًا على كل الزوايا، وأحرص على ده بجد.

ودي كانت الخطوة الأهم في التعافي.. التعافي منه اللي هو أكبر مكتسبات حياتي وإنجازاتي كلها، وأكتر شيء اتعلمت منه عن نفسي وعن الحياة!".

■ ■ ■

الاجترار النفسي Rumination

هناك نفوس ذات طبيعة نفسية تشبه الطبيعة المعوية للجمل! نعم.. الجمل!

أتدري هذا الذي يسمونه سفينة الصحراء.. كيف يتحمل الجوع والعطش؟

عبر ما يُسمَّى الاجترار؛ وهو أن يُخزِّن الطعام في مناطق من جهازه الهضمي لفترات طويلة، وكلما جاع؛ تقيَّأ بعض طعامه نحو فمه، وأخذ يلوكه ويمضغه ثانية، ويتغذى عليه!

وبعضنا لديه هذه الطبيعة ولكن على المستوى النفسي.. نُسمِّيه (الاجترار النفسي) تجده كل حين يعمد إلى خزانة ذاكرته فليتقط منها بعض الذكريات المؤلمة فيُعيد معايشتها.

أو يجترّ المواقف التي عاشها ومرَّ بآثارها، ويلوكها بذهنه ويخوضها بأفكاره وتقييماته وموازناته.

"لو أني فعلت كذا"، "لو أني قلت كذا!".

أو يعمد إلى خساراته القديمة وخيباته المتروكة في توابيت حياته، فيستحضرها ويُعيد عرضها على شاشات مخيلته مرة تلو مرة، فيتذوق انفعالاتها كافة مرة أخرى.

هو لا يبحث عن عِبرة، ولا يحاول الوصول لحكمة أو استنباط قاعدة تفيده غدًا، لا يركز على حلول، ولا يتطرق لتعديلات متحققة واقعية.

هو لا يسترجع ذكرى نجاح، أو ذاكرة سرور، أو موقفًا مبهجًا، أو قيمة نفسية إيجابية منسية؛ إنما فقط يُعِيد عرض الموقف مرة وأخرى، ويُعيد اجترار المشكلات.

يقوم ذهنه بنوع من إعادة العرض المستمر لما يضايقه Auto-replay!

اجترار نفسي دائم لمواضع أزماته ومواطن قصوره وتجارب سقوطه ومساحات تعثره!

ضجيج دماغي مستمر، وضوضاء ذهنية مُدوِّية مكتظة بالجلد الذاتي ومشاعر الذنب والعار، ثم يتساءل عن أسباب تعكر مزاجه وسوداوية رؤيته؟!

ومع الوقت يتحوَّل هذا الاجترار النفسي إلى عادة لصيقة ونظام تشغيل لدماغه، حتى يصعب عليه أن يُوقِف سيلان الأفكار في ذهنه وراء كل حدث حياتي!

يخرج الأمر عن السيطرة حينًا، فيورثه الوساوس والهواجس، ثم يتطوَّر نحو القلق والاكتئاب!

إن أعصابنا لم تُخْلَق لتتحمل هذا.. ليست مجُهزة لتتحمل إعادة المعايشة لكل وجيعة مئات المرات، ولا استعادة تذوق الانفعال المتعلق بكل موقف مرارًا.

إن الاجترار النفسي خطيئتنا الكبرى تجاه سلامنا الداخلي، وعادتنا التي خرجت عن السيطرة، لذا يقوم كثير من التعافي على استعادة ذهن المرء من استحواذ الاجترار عليه.. وإعادته للحظة الحاضرة! اليوم والساعة التي نحياها الآن! الحضور في اللحظة الحاضرة والموقف

القائم والعمل المتحقق هنا والآن بكُلِّكَ.. استعادة ذهننا من حالة الطيار الآلي نحو الآن وهنا.

فإدماننا التفكير المفرط، وغرقنا في الاجترار الدائم لا غرابة سيحمل أذهاننا بعيدًا عن أفعالنا القائمة بالجوارح؛ فيكون الجسد حاضرًا في عمل، والذهن غارقٌ في موقف قد انتهى، أو أمر لم يزل في طور المستقبل!

فأنيَّ له أن يجتمع له قلبه على فعل، أو تصفو له نفسه للحظة!

وكل السلام يكمُن هناك في التدرُّب على الحضور الكامل في اللحظة الحاضرة، والعمل المتحقق في الآن وهنا. وكل الاتزان النفسي يقبع هناك على الضفة الأخرى من مجاوزة الاجترار بالحضور.

فتأكل حين تأكل بكامل حضورك، وتمشي حين تمشي بكلِّك، وتُصلي حين تصلي بجمعيتك، وتقرأ وتذاكر حين تفعل بكُلِّيَّتك!

كُلَّما تسرَّب منك الذهنُ نحو اجترار نفساني؛ فانتبه إليه، وأحضره بلطفٍ للحاضر (هنا والآن)، وكُفَّ عن نفسك أذاه.

فالاجترار قابل للقمع الواعي بطول التيقظ، والتدرب على استعادة الذهن من استحواذاته!

وكما اعتاد منك عقلك الاجترار حتى صار نظام تشغيل له؛ فاعمل على تدريبه على الحضور (هنا والآن) حتى يصير هو سمته وأسلوبه.

وحينها سندخل مساحات من السلام النفسي لم نتذوقها قبلاً.

ولا عجب من مُعاداة النبوَّة لحرف الاجترار (لو!).. فكُن ببساطة ابن وقتك!

■ ■ ■

التعافي من الفراغ العاطفي

"أيها البشر الأتقياء التائهون في هذا العالم، لِمَ هذا التيه من أجل معشوق واحد ما تبحثون عنه في هذا العالم؟ ابحثوا في دخائلكم فما أنتم سوى ذلك المعشوق!".

"الرومي"

قد ترسَّخت في أذهاننا حقيقة أساسية؛ وهي أن كثيرًا من تلك العلاقات تنبني على مشاعر زائفة بالأصل ما بين فراغ عاطفي يخدعنا، وتعتيق للانفعالات يجعلنا أكثر جاهزية للسقوط في فخاخ النرجسي.

لذا يبدو التعافي أيسر حين نَعمد إلى أساس هذه العلاقة وأعمدتها النفسية فننسفها من جذورها، أمَّا محاولة التجاوز والتعافي الظاهرية التي تتعامل مع الانفصال كنوع من الفقد المُدوِّي، أو تبدو كمحاولة للتعايش مع الخسارة الضخمة، فقد تبوء بالفشل.

ينبغي أن تعلم أن خسارة المؤذي هي مكسب، وأن فقد علاقة مشوَّهة كتلك هو ربح مستور، سواء كان الأمر نتاجًا للظروف أو نتاجًا لقرار جاد وعقلاني بالرحيل.

والحق نقول: إنه قلَّما تتخذ الفريسة قرارًا بالرحيل، ويصعب كثيرًا الفكاك طوعًا من أسر المؤذي، وإن كثيرًا منا ممن ينخرط في علاقة مُسيئة وممتلئة بالإرهاق والابتزاز النفسي لم يخرج بإرادته؛ إنما بسبب الظروف أو رحيل المؤذي!

لذا نجد أنفسنا دومًا ممُزَّقين بين شعورين يستحوذان علينا:

الأول: هو شعور الفقد وانعدام الاتزان الناجم عن غربتنا عن الحياة من دونه، فالمؤذي يتعمَّد أن يعزل ضحاياه تمامًا عن الحياة لئلا نتلقَّى دعماً أو بصيرةً خارجية تحرِّرنا.. لذا نخرج كأننا عدنا لتوِّنا من سفرٍ بعيد لأحقاب طويلة.. نجد صعوبة في الاندماج كأن القوم حولنا يتحدثون لغة غير لغتنا، ويحيون تحت مظلة قواعد واقعية مغايرة لما اعتدناه في أزمنة الوهم!

والشعور الآخر: هو شعور الغضب تجاه المؤذي والنقمة على الذات، نتساءل كيف قَبِلَنا بكل صنوف الهوان ثم هو من يرحل؟!

وذلك الشعور المسموم بالذات هو ما يُعقِّد الأمور كثيرًا في التعافي؛ فيجعلنا شغوفين بالانتقام، مُتمركزين حول التلصص عليه وتتبع أخباره، لعلنا نجد مستراحًا قلبيًّا في الأقدار حين تُنْزِل به بلاءً، أو نترقب عقوبة اللـه له.

العجيب أن هذا الشعور ليس مُريحًا لنا؛ فإننا نشعر كأننا تحوَّلنا مثله لمسوخٍ حين ننتظر الوجع ونترقب بالشماتة المفخخة فينا تنزُّل الأذى بأحدهم.

(هل أصبحنا مؤذين ومشوهين نحن أيضًا؟ هل صرنا نتمنى الشر لإنسان آخر؟!)

فنأخذ حينها في لوم ذواتنا تجاه الشعور نفسه (بترقب الأذى والتلذذ بالمصائب التي تحل به)، وتنشأ حلقة صراعٍ داخلنا تُعكِّر سلامنا النفسي بشدة.

وأحيانًا ونتاجًا لهذا الغضب ولشعورنا أن الملف لم يزل معلقًا وثأرنا لم يُقضَ دينه؛ نشعر بأننا نحتاج فرصة أخرى لنضع الفصل الأخير في الحكاية، وأن علينا العودة لهذه العلاقة لنمنحها خاتمة تليق بها؛ خاتمة لا تؤرقنا حين نتذكرها فنرى أنه قد تمَّت إهانتنا وإذلالنا، وكثيرًا ما يتطفل علينا شعور حتميَّة العودة لفصل جديد (انتقامي) في الفترات الأولى للتعافي، واستعادة الحياة بعدما نفيق من سكرتنا، ونبدأ في حصر خساراتنا ونستيقظ على مدن حياتنا المنكوبة بفعله!

ومن العجيب أن مَن منحتها الظروف فرصة العودة تلك لتصحيح الأوضاع ووضع الخاتمة.. هي لا تضعها أبدًا، بل هي تمنح القصة امتدادًا أكثر للتوحُّش، ووقتًا إضافيًّا في مباراة الانتهاك حين تذوب كل تدبيراتها، وينمحي عزمها تحت قيد الهوى وتلونات حرباء العشق النرجسية التي تملك كل مفاتحها!

تلك المشاعر بالذات (الغضب، الثأر، ترقُّب العقوبة الربانية، التلصص) هي تُعقِّد الأمر وتُعيق التعافي، ويصعب على أيِّ ناصحٍ أن يهزَّ تلك المعتقدات القابعة خلفها، ويمنحنا أملاً في التعافي بمعزلٍ عن تلك الهواجس.

لا تدري أنك لم تزل مأسورًا به حين يستحوذ عليك الغضب والثأر، لا تدري أن انتصار الوغد يتمثَّل في إبقائك منغمسًا في مستنقعه، في وجوده ورحيله على السواء!

(الغضب يؤذيك أنت والانتقام الحقيقي يكمن في التجاوز).

إن هوسك به بعد رحيله انتصار له، وذلك الهاجس الذي يملأك بالرغبة في الانتقام اعتراف ضمني بأنه لم يزل يحتلُّك ويتمكن منك!

وإننا لا ننشد الانتقام، إنما فقط ننشد العدالة!

وكل العدالة في الاعتراف بأننا ـ رغم كل ذلك الإيذاء الذي مُورس علينا ـ كنا مختارين ونحمل إرادتنا الحرة الواعية الكاملة، ولكننا صدَّقنا الخديعة طوعًا وانجرفنا وراء البريق بإرادتنا، وانبطحنا لتجبره بقرارنا، ظنًّا منَّا أن ذلك هو خيرُ ما يمكن فعله وقتها.

وإن العدالة تقتضي أن يذهب كلُّ ما يخصُّه في أنفسنا برحيله، وأن نزيح تمكنه من نفوسنا ومساحاتنا الداخلية، تمامًا كما أزاحه القدر عن حياتنا ومحيطنا الخارجي.

بل حتى الدعاء عليه نفسه يؤذينا أكثر ممَّا يؤذيه؛ لأنه يُواصِل تذكيرنا به، ويحفر اسمه أكثر وأكثر وراء كل دعوة ودمعة في ذاكرتنا، ولا يسمح للزمن بأن يؤتي أثره في التعافي ويمنحنا ربتة تمحو الألم وتُهوِّن الذكرى!

سيقول لك عقلك الانفعالي الغاضب: (ولكنه بالفعل في ذاكرتي ولم يزل يمر ببالي وهو الذي لا يكترث وقد واصل حياته، فلِمَ لا أدعو عليه أو أسعى للانتقام منه؟!).

ـ إن ثأرنا يكمُن في التحرر من الأوغاد، من كل ما علق بنا منهم.

انتقامنا في حقيقته هو التجاوز!

الغضب نوع من الأسر، والتتبع المتلهف لمصيبة تحُلُّ بالوغد هو نوع من العبودية المستورة. إنما تحصل على أعظم انتقامك بمحوه من

ذهنك وحياتك وروحك.. باستعادة حياتك التي مزَّقها الوغد بطلّته.

أما عن دين الوجيعة، وثمن الألم، فلم يزل للكون ربٌّ لا يهمل دينونة القلوب، ولا تسقط لدى السماء الجرائم بالتقادم، وذاكرة الحياة لا يسقط منها شيء، ولا تحتاج دعواتنا لكي تتذكر، وبالأخص إن كان الدعاء حينها سيُورطنا أكثر في الوجع والترقب، ويُقوِّي سُمَّ الغضب داخل عروقنا! بل يُعطِّل فعل الزمن الرقيق في التئام الالتهابات واندمال الجراح.

استحضر بتسليمك وتفويضك دينونة السماء، ثم احصل على انتقامك بالتجاوز والاستعلاء على الألم، والتحرر واستعادة زمامك.

تجاوز لأجلك أنت، وأسقط حسابات الغضب لأجل سلامك النفسي، لا تمنح الوغد مزيدًا من السطوة، ومزيدًا من المساحات ليغزوك أكثر دون أن يحتاج إلى أن يبذل أي جهد في غيبته.

كل العدالة في استعادة حياتك، واستعادة حياتك في تجاوزه.

■ ■ ■

ولكن دعنا نُحذِّر! فالمؤذي لا يلبث أن يعود فورًا حين يجد نفسه قد تَمَّ تجاوزه بسهولة، حين يتم نسيانه كأنه لم يكن، يعود ليطمئن على مكانته وموقعه في نفسك كأيقونة وحفرية للعشق، يعود حين يخشى أنه قد تمَّت إزاحته عن موقعه في أعمق منطقة من ذاتك، والتي يحاول أن يبقى فيها رغم رحيله كقالب نقيس عليه الجميع، ومعيار للمقارنة المستقبلية يفوز دائمًا رغم كل شيء!

لا يمكن للنرجسي والمؤذي ابتلاع الاعتيادية والتجاوز، لذا يعود

دومًا في تلك المرحلة بجلدٍ جديدٍ من حربائه، غالبًا ما يكون جلد الاعتذار والتوبة، وفي الأغلب لا يعود هنا بوعود التغيير؛ بل يعود بإعلان التغيير نفسه ولسان حال محاولته الأخيرة "**أنا قد تغيرت**".

أو يأتي بسيناريو آخر مُكرَّر ومستهلك محاولاً أن يُرضِي غضبنا، ويُهادن مشاعر الثأر فينا وهو يعلن أن ابتلاءات عميقة نزلت به، وعقوبة ربانية حلَّت بأرضه، كأنها انتقامٌ قدريٌّ لما فعله في حقنا.. هو يمنحنا الأمر تمامًا على الوجه الذي كنا نترقبه كعادته، وفي الوقت ذاته يُداعب مشاعر الشفقة منا، وعلى أقل تقديرٍ إن لم يطلب العودة فهو يربت على الغضب وأحاسيس التشفي منا، لأنه ببساطة أصبح يخافنا!

ولكننا لا نتجاوز المؤذي القديم لننتقم أو نذيقه مرارة التجاهل، ولن نتعافى ونحن ننتظر في فلك التلصص بطش السماء به، فهو لا يستحق هذا القَدْر من الاكتراث لأمره.

إنما نتجاوزه من أجل أنفسنا فقط!

إن التجاوز هو خير ما نقدمه لأنفسنا، واستعادة حياتنا هو ما تستحق نفوسنا أن نفعله من أجلنا نحن! لذا فينبغي حين نزْع المؤذي وقصته من حياتنا بالتعافي ألَّا نبالي بردَّات أفعاله تجاه تعافينا سلبًا أو إيجابًا، غضبًا أو توبةً، تهديدًا أو تهويدًا!

وألَّا نتراخى أمام محاولاته للعودة الرقيقة، والتي غالبًا ما تتحوَّل لغضبة وفرقعة كلامية ولوم مُركز وكيل من الاتهامات ووعيد فارغ، حين لا يجد صدى لتلونه الجديد وإعلانه التغيير والاحتياج!

■ ■ ■

والآن دعونا نعود لتلك الحقيقة التي فرضت نفسها علينا عنوةً من جراء تلك التجربة، وهي أن إدمان النرجسي والانخراط في علاقة مؤذية لا يأتي هكذا فجأة أو قدرًا؛ إنما هو عملية طويلة المدى يتمُّ تدجين جاهزيتنا لها منذ الصغر، وإن التعافي يبدأ هناك في الأُسس النفسية التي أورثتنا هذه (القابلية للإيذاء) من البداية، وإن عدم التعامل مع تلك الأصول النفسية التي عرضتنا للإيذاء يجعلنا عرضة لتكرار الأمر مرة وأخرى.

فلا عجب أن تجد فتاة كأنها قد تخصَّصت في الارتباط بالأوغاد، تخرج من مظلة وغد إلى علاقة بوغد آخر، وهي تلوم القدر وتُشيطن كل الرجال ولا تدري أن قابليتها النفسية هي التي جعلتها مغناطيسًا للعلاقات غير الصحية (الانهزاميات يجذبن الأوغاد!)، وأن بعض أفكارنا عن العلاقات وأحلامنا حولها هي التي تجعلنا نسقط حين نسقط في نوع بعينه من الشركاء.. الوغد اللامع، مهما تغيرت ملامحه وتنوَّعت ظروفه، ولكنهم دومًا يمنحوننا الخيبة والخذلان نفسهما!

■ ■ ■

الفــراغ العـاطفــي

إن الوعي بوجود الفراغ العاطفي هو في ذاته يقينا ويحفظنا من مساحات واسعة من الوهم، وإدراك الجاهزية للحب، والاحتياج المفرط للشريك يجعلنا نتوجس كلما شعرنا بالانجذاب، وهذا التوجس والحذر هو ما نريد قبل الدخول في أي علاقة مستقبلاً، ونحن نحمل هذا الاحتياج لئلا يخدعنا احتياجنا نفسه، ونثمل بفعل كون أحدهم قد شغل هذا الحيز الخاوي من أنفسنا الوحيدة!

والأهم أن هذا الفراغ يصبح بعد الخروج من العلاقة أقوى ممَّا كان قبلها، وهو أمر متوقع؛ فقد تذوَّقنا لتوِّنا الشعور بالامتلاء ـ حتى وإن كان امتلاءً زائفًا ووهميًّا ـ ولكن إزاحة هذا الامتلاء لا يُعيدنا إلى نقطة الصفر بل أعمق كثيرًا منها، فلا يجعل الفراغ يلتهمنا وحده وإنما يصاحبه افتقاد لمذاق الامتلاء، فمن ذاق افتقد أكثر.

يتحوَّل حينها الفراغ الأصلي إلى تفريغ اضطراري، وتشتد اللهفة على المِلْء حتى يفقد بعضنا السيطرة كمدمنين، فنعود للامتلاء الزائف ونقول إن نار المؤذي خير من جنة الوحدة الموجعة في غيابه!

أو نسقط في علاقة عاجلة مُبكِّرة قبل انتهاء تعافينا ونقاهتنا من العلاقة السابقة، ونقوم بنوع من التحويل الانفعالي لمشاعرنا نحوها.. أو ندفع أنفسنا عنوة نحو علاقة أخرى كانت تنتظرنا في أثناء انشغالنا بالمؤذي!

"حين خذلني مَن أحبه.. التفتُّ إلى مَن كان يحبني.. وقرَّرت أنه خير لك أن تجاور من يحبك على أن تجاور من تحب!".

وهكذا نعالج الخطأ بخطيئة، ونستجير من الرمضاء بالنار، ونداوي الوهم بوهم أكبر حين نظن أن الحياة بين قطبين بغيضين؛ إمَّا أن نرتبط بمن نحبه ويؤذينا، وإمَّا أن نقبل من يحبنا ولا نحبه بما يكفي ولكنه يرضينا!

نغفل عن حقيقة أن في العلاقات الصحيَّة بديلاً عن كِلا القطبين البغيضين، وأنه ـبحقـ هناك طريق ثالث قد حصل عليه غيرنا حينما قاموا بمداواة قابليتهم للإيذاء، وتخلُّوا عن أفكارهم المشوَّهة حول الكون وحول أنفسهم وحول العلاقات، وحصلوا على علاقات صحيَّة متكافئة فعَّالة وغير اعتمادية.

فإنْ تشرَّبنا الحذر من الفراغ العاطفي وأوهامه وردة فعله القوية بعد الانفصال؛ جاء الوقت لنقوم بملئه عبر ثلاث خطوات:

- **الخطوة الأولى:** امتلاؤه بقوة عظمى.
- **الخطوة الثانية:** امتلاؤه بأنفسنا ونجاحاتنا.
- **الخطوة الثالثة:** امتلاؤه بعلاقة صحية.

■ ■ ■

١ـ الامتلاء بقوة عظمى: (الله/ المعنى/ القضية/ رسالة/ مجموعة)

لقد سقطنا يومًا في هذه العلاقة المؤذية، وجَعَلْنا هذا الشخص المستغل محورَ حياتنا؛ لأننا بشكل ما نحتاج وجود قوة عظمى في حياتنا تمنحنا المعنى!

الحياة بلا مُرتكز نستند عليه، ودون وجود ما نتكئ عليه لحظات الانكسار، هي حياة لا يمكن أن تطيقها أو تحتملها، لذا نظل نبحث دومًا عمَّن يملأ فينا خواء الاحتياج إلى الاستناد والاعتماد!

المهم في الأمر ـ والذي نغفل عنه دومًا ـ أنه ليس من المفترض أن نجد هذا الأمر في علاقة حب! فإن علاقات الحب المبنية على البحث عن الاستناد هي علاقات واهية هشة بسبب كونها اعتمادية، والحب في حقيقته يقوم على الشراكة والنديَّة والتبادلية لا الاعتماد! والاعتماد هو مفسدة العلاقات الكبرى!

وإن التقاليد الحمقاء التي أوحت إلينا أنه من المفترض أن ندخل علاقات الحب والزواج بحثًا عن الاستناد، هي التي جعلتنا مؤهلين للإساءة أصلاً، فالمفترض أن تلك مساحات نبحث فيها عن (الوليف/ الشريك) لا السند؛ أي أن الألفة والأنس والمشاركة هي مؤسسات العلاقات الصحية لا الاعتمادية.

ربما تسطع بين حين وآخر نفحات اعتمادية تبادلية مؤقتة داخل العلاقات، ولكن الأصل في العلاقة الصحية أنها علاقة تكافؤيَّة بين ندَّين متناظرين.. تحمل نوعًا من الصفقة الضمنية القائمة على المشاركة والترافق، لا التبعية والتراتبية!

أي أن العلاقة الصحية هي علاقة أدوار وليست علاقة رتب ودرجات!

علاقة مساحات موزعة من الأدوار، وليست علاقة بين تابع ومتبوع وبين سيد وظل!

* ولكننا حقًّا نحتاج إلى الاستناد والاعتماد كبشر! ومحاولة الاستعلاء على تلك الغريزة الجمعية فينا هي محاولة عابثة مرهقة تبوء

بالفشـل غالبًا؛ ولكن ما أردتُ الإشـارة إليه أن هذه الغريزة الجمعية بالحاجـة إلى الاسـتناد على قـوة عظمـى، ينبغي توجيهها وإشـباعها بمعزل عن علاقات الحب والزواج.

إننا نحتاج إلى القوة العظمى.. نعم؛ ولكن ليست مساحاتها في علاقاتنا العاطفية.

يمكن أن تكون قوتنا العظمى متجلية في علاقتنا مع الله ـ بصرف النظر عن تصورنا له ـ أو مع معنى حياتنا، وربما تكون قوتنا العظمى مُستمدَّة من علاقة روحانية بمصدر هذا الوجود، بصرف النظر عن تسميته وعن صبغتنا الدينية ونسختنا من التمذهب، ولكننا بحق نحتاجها!

هذه هي المساحة الرُّوحية التي تمنحنا الشعور بالاستناد والتكامل، وتؤهلنا لمواجهة الحياة، بل هذه هي المساحة التي لا بد أن تسبق حصولنا على علاقة حب وزواج، لئلا نستخدم الحب لَمْلء هذه الفجوة، والحب لا يحمل القدرة على مَلئها ولا تناسبه ولا تسعه.. لذا يسقط في الاختبار.

كم نحن أغبياء حين نتشبَّع بالحبيب، حتى نغفل عن احتياجنا إلى معنى للحياة أو لقضية أو رسالة أو صداقة أو طموح أو عمل!

حين نجعل الحبيب يحتلُّ كل تلك المقاعد كوسيلة إشباع وحيدة لكل الاحتياجات النفسية فينا!

نظن أننا بهذا نُقدِّم له حياتنا دليلاً على عمق الحب داخلنا، لا ندري أننا نجعله شفرة وحيدة لوجودنا، ونضع كل البيض في سلة واحدة معطوبة، وحين تسقط لا نجد أي مرتكز لنستند عليه.

كم نحن أغبياء حين نجعل الحبيب إلهنا، نستمد تشريعات حياتنا بأسرها منه، فالخير هو ما وافقه، والذنب هو ما خالف رؤيته، والحق

هو ما صدَّقه، والباطل هو ما رفضه، ونجعل المحبوب ضمنيًّا هو ربُّنا الذي يضحكنا ويبكينا، يرزقنا ويمنعنا، نفرُّ إليه وقت النوازل ونحمده وقت الرخاء!

فبسقوط هذه العلاقة يسقط معها وجه الرب الحقيقي لحياتنا، فنهرع إلى الإله الذي كنا نعبده كأننا نتعامل مع غريب غائب طال زمن ابتعادنا عنه، نجد علاقتنا مع الله مراهقة وغير ناضجة؛ لأن تلك الفجوات التي ينبغي على هذه العلاقة الروحانية أن تملأها، قد ملأناها بعلاقة أكثر ضيقًا من أن تُسكِّن ذلك الاحتياج فينا.

فلا غرابة أن يخرج بعضنا من علاقة مؤذية لنتَّهِم الله، أو تصيبنا شكوك في ديننا، بل ونجد صعوبة حقيقية في أن نتواصل مع الله أو نعبد ربًّا اعتدنا أن نعبده؛ لأننا قد صنعنا -غير واعين- تبادلاً في الأدوار.. اعتمدنا على المؤذي فأوجعنا، فصارت مناطق الاعتماد من أنفسنا ملتهبة بشدة، نخشى أن يقترب منها أحد ولو كان الرب نفسه!

ولكننا لن نتمكن من الاستعلاء على غريزة الخضوع فينا، هذه الغريزة الإنسانية التي لم يتحرَّر منها أحد!

لا يختلف ضعيف عن قوي، ولا شخص هش عن متماسك؛ الفارق فقط بين الناس في زاوية توجيهها.. فمِنَّا مَن يوجِّه غريزة الخضوع فيه نحو حبيب وعلاقة اعتمادية، حتى ننكسر أكثر في الرحيل. ومِنَّا مَن يوجِّه غريزة الخضوع نحو الإله الذي نعبده، بالتصور الذي اخترناه، فمنحنا ذلك شعورًا بالمركزية والاتجاه والاتزان، وكانت تلك العلاقة الرُّوحانية من الامتلاء بالله -أيًّا ما كان فهمنا له وتصورنا عنه- منصَّةً للتحليق في الحياة بقوة!

www.Mktbtk.uk

نعم، كلنا يحتاج بعض الانهزام! لدينا غريزة جمعيَّة وهي الحاجة لبعض انكسار.. أن نخرج عن دروعنا، ونخلع قوتنا، ونُسقط أوسمتنا ونجاحاتنا، ونحظى ببعض الضعف!

كلنا يحمل هذا الصنم الداخلي الذي يُمثل ما ينبغي أن يكون، وما ينبغي أن نكون.

نحتاج أحيانًا أن نُخرِج هذا الصنم المثالي من معابد أرواحنا، ونُقصِيه لبعض الوقت، ونتمدد على مذبح أقنعتنا الاجتماعية، وننهزم قليلاً.. ولكننا كنا نوجِّه هذا الاحتياج في البقعة الخاطئة!

كما نحتاج أن نبتعد قليلاً عن كل أولئك الذين يستندون علينا، لنستند نحن ونستمد ونشحن طاقاتنا من جديد!

نحتاج أن نكف عن التظاهر، ونتعرَّى ولو لوهلة.

نحتاج أن نلتقط أنفاسنا.. من طول التقاط أنفاسنا! وتستريح الحياة فينا.. من الحياة!

ولولا هذه الانكسارات الطوعية المؤقتة، والانهزامات الإرادية، والتعري العابر في الموضع السليم؛ لم نكن لنتمكن من مواصلة درب التعافي.

نعم إننا نحتاج إلى أن نُرمِّم علاقتنا بالقوة العظمى في حياتنا.. بمصدر الحياة.. بالله -كما نتخيله وكما نفهمه- بصرف النظر عن المسمَّيات والديانات.

نحتاج أن نُخرِس ضجيج الحياة للحظات، ونتمدد بميدان الصراع، ونرقد منهزمين أمامها على حلبة التعافي.. لوهلة، ونعترف هناك بالهزيمة لنتمكن من الانتصار!

فتلك هي البقعة الوحيدة التي يجب أن توجَّه إليها طاقات الخضوع والرضوخ فينا، لنستقوي بها على المواصلة.. حينها لن نحتاج إلى اعتماد خارجيّ.

ربما مَن امتلأ بالله على نحو ناضج وغير مراهق يمكنه أن يحظى بعلاقة صحيَّة غير اعتمادية مستقبلاً، ومن بقيت تلك الفجوة داخله لم تمتلئ؛ لا يُمكن لشيء أن يسدَّها، وسيبقى يتنقَّل بين الوجوه يبحث عن قوته العظمى، ولن يتمكَّن أيٌّ أحدٍ من احتلال مكانها، أو الاستيلاء على موضعها من نفوسنا، ولا يمكن لأحد أن يَسُدَّ جوعنا لله غير الله نفسه!

وإننا هنا لا نريد أن نتحول للوعظ أو نعرض حلاً دينيًّا ولا نشير إلى (الله) بمعناه لدى دينٍ دون غيره؛ بل مقصدنا فقط هو تلك القوة العظمى التي يراها العموم مصدرًا للوجود، سواء جعلوها كيانًا منفصلاً عن الكون أو مندمجًا فيه، يجعلون بينهم وبينها نوعًا من التواصل (الصلاة/ التأمل/ الطقوس/ الشعائر) لوجود هذا الاحتياج الإنساني الطبيعي إلى الخضوع والاستناد.

▪ ▪ ▪

فقط نقول ببساطة إن الارتباط ليس مساحة للاعتمادية، فإن كنت ترى احتياجًا نفسيًّا فيك للاعتماد؛ فلا توجهها في مساحات الحب والارتباط.. إنما ابحث عن مساحة تلائمها وتشعر فيها باستناد مطلق غير متغير وغير مُعرَّض للاهتزاز والتأرجح، واجعل مساحات الحب والعلاقات العاطفية مخصصة للتكامل والرفقة والمشاركة، لا للاعتماد والتعلق والتشبث المرضي.

٢ ـ الامتلاء بالذات:

وبهذا الامتلاء المبدئي بقوة عظمى نخطو خطوة واسعة نحو مداواة هذا الفراغ العاطفي، تليها الخطوة التالية وهي مَلؤه بأنفسنا ونجاحاتنا.

إن المؤذي يصطاد أولئك الذين يجدون صعوبة في فَهم أنفسهم أو تقبلها قبولاً حقيقيًّا.. أولئك الذين يشعرون بغربة شديدة في محيطهم، وأنه لا أحد يقبلهم أو يقدِّرهم أو يستوعبهم بما يكفي، وقد أرهقتهم محاولة جعل المحيطين يعترفون بهم، أو أولئك الذين يشعرون بالغربة داخل أنفسهم، لذا كانوا ينهمرون بشدة أمام لمعة القبول الأَوَّلي لدى النرجسي، ودفء التقدير الزائف في نظراته وعباراته.

أولئك الذين يشعرون بعدم الملائمة مع الجموع، وكذلك عدم الاتساق مع الذات، فيبحثون عن قبول يمنحه لهم أحدهم تفضلاً!

لا يدرون أن القبول يتم انتزاعه، وأن اعتراف الكون سبيله الوحيد أحيانًا أن يكون عنوة!

الحياة قد لا تمنح قبولاً مجانيًّا؛ إنما هي تبدو أحيانًا ميكنة ضخمة لصناعة القوالب والنسخ المكررة من البشر، لذا تحاول أن تمسخ الجميع وتجبرهم على طريق محدد يقوم على المحاكاة الاجتماعية، فكل مَن خرج عن دائرتها وشرد عن قطيع القوالب، لا بد أن تلفظه وتحاربه وتحشد الآخرين لنفيه ونبذه وإشعاره بالغربة والوحشة حتى يعود لرحاب القولبة، ولكنها عمَّا قليل ترضخ!

نعم، الحياة دومًا تستسلم في الجولات النهائية أمام أولئك الذين يصمدون ويسيرون في طريق تحقيق ذواتهم، دون اكتراث باعتراف أو

قبول أو موافقة مجتمعية.. لذا فإن الحل الأجدى في مداواة الفراغ هو أن تكون نفسك أنت لا سواك.. أن تتخلَّى عن محاولات التشبه والتقليد، وتدع عنك أحلام الآخرين ومشاريعهم لحياتك، وأن تحيا بطريقتك وتسير على شاكلتك وحدك.

فتُعبِّر عن نفسك بأريحية، ودون تلوُّن غرضه تسول القبول، ولا صدام غرضه الاستفزاز المحض، وتسير في طريق أحلامك المخصوصة وطموحك الذاتي غير المستورد من خارجك، وأن تتَّبع شغفك غير عابئ بالنتائج ولا متعجل للثمرات.. أن تبدأ مسيرتك العملية وتقفز نحو حصاد منجزاتك الشخصية.

ما ينبغي أن تنتبه له هنا هو أن الفارق بين العلاج وبين المُسكِّنات هو الوعي!

بمعنى أن يكون هذا السير واعيًا، ويكون ملء الخواء الداخلي عبر العمل والنجاح والإنجاز واعيًا ومقصودًا، لا مجرد إلهاء تخديري قد يقوم به البعض حين العجز عن الحصول على علاقة!

إنك هنا تسعى للاتِّزان النفسي والنضج الانفعالي ومداواة الفراغ وتحقيق الكينونة، بما يكفي ليؤهلك للحصول على علاقة صحيَّة تكامليَّة متكافئة، غير مرضية ولا اعتمادية.. فبعض العلاقات هي مجرد تخدير (بنج) مؤقت للألم لا أكثر، وتلك لا تدوم لأنها كانت تنبني عن اضطرار خفي وجبر مستور بفعل الألم.

أما مداواة الألم قبل العلاقة، والتعامل مع الخواء والهامشية والاهتزاز الداخلي قبل الحصول على الحب، فهذا مما يؤهله للبقاء حين ينزل!

فالحب الذي يبقى هو ذلك الذي نبع من الحرية.. أن تتكوَّن العلاقة

من امتزاج اختيارات حرَّة لكيانات إنسانية متماسكة، وليست محض تفاعل بين اثنين من المضطربين يدخلانها ليواريا فيها اضطراباتهما ويسكرا بها عن مواجهة الفراغ!

حينها فقط نكون جاهزين للمرحلة النهائية التي تُكلِّل تلك المسيرة، وهي خوض العلاقة الصحيَّة التي يمتزج فيها العقل والعاطفة معًا!

* الكثير يسأل: كيف ينبني الارتباط الصحي، ومن يحمل الكلمة الأخيرة فيه حينها: العقل أم القلب؟!

فهل نراهن على العقل وحده لصناعة علاقة صحية، فالقلب هو من أسقطنا! هل يعني التعافي أن نفقد ثقتنا بقلوبنا وحدسنا ومشاعرنا؟!

والجواب أن دعك من هذه الثنائية المقيتة، فإن التفكير القطبي البندولي الذي يختار دومًا بين طرفين هو تفكير مريض وممرض.

الخيار لا يكون بين تعطيل أحدهما وتحكيم الآخر، فخير الأمور أن ينجرف القلب تحت مظلة العقل؛ فالعقل في اللغة من الربط (عقال الناقة) يعني المكابح (الفرامل)، وهو يعني التقييد إذا زاغت العاطفة أو جاوزت حدَّ الواقعية نحو التوهم.

لذا فعلاقات الحب الصحيَّة هي مزيج من عاطفة مُنسابة على عين العقل وعنايته، ولكننا قد تربَّينا على أن العقل والقلب كملاك وشيطان لا يجتمعان، لذا تضطرب علاقاتنا وتتحوَّل إلى قنابل كارثية موقوتة، لأننا نُفعِّل أحدهما ونُخرِس الآخر!

وكل الجمالية في الانسجام الداخلي بيننا وبيننا!

الهارمونيا بين جناحنا العقلاني وجناحنا العاطفي، فنسير على حبل

العلاقات الشائك في اتِّزان بلا إفراط درامي ولا تفريط مادي جاف.

▪ ▪ ▪

وهنا تطل قصة غريبة.. ومنعطف حرج في التجاوز...

شيماء!

امرأة ثلاثينية بدأت حديثها يومًا بأن قالت:

"أنا حبيت المؤذي واتفتنت بيه.. وفضلت تحت رحمة نزواته.. الشاب الجريء الشهي والعاشق المثالي.. وسلم لي بنفسه كل مفاتيحه، واعترف بعجزه، وطلب مني مساعدته على التعافي، وفعلاً تعافى.. وتاب وانصلح حاله.. وتقريبًا تعافى من كل اللي كان بيعمله وبقى بتاعي لوحدي وبقيت متيقنة من ده.. وساعتها بقى لقيت نفسي زهدته.. كل شيء فيه بقى رتيب وممل وراكد وغير مثير.. مابقيتش حاسة إني باحبه.. بقى واحد تاني غير اللي صارعت الدنيا كلها عشانه!".

قد روت شيماء إحدى الأقاصيص النادرة والحقيقية والموجعة بشدة.. مفارقة كونية عجيبة! فالمؤذي لا ينصلح في العادة إلا فيما ندر، ويندر بشدة أن يتمَّ له التعافي أو تكتمل له توبة.. ومعظم صحواته مؤقتة، ومعظم الانتصارات التي قد تحوزها معه امرأة ستتحول بعدها إلى هزائم لا محالة إن مرَّ ما يكفي من الوقت.

ولكن العجيب أن هذه القلة النادرة جدًّا التي انصلحت بفعل برنامج للتعافي أو توبة حقيقية مبكرة، وانخلعت طوعًا عن طرائق الإغواء والتلاعب، ودخلت مدن الصدق والأمانة وصارت من مواطنيها،

www.Mktbtk.uk

وحازت جنسيات التوحد الحقيقي في الزوجات؛ كثيرٌ من هذه القلة قد وجدوا أمرًا عجائبيًّا وفريدًا قد حدث!

فالمرأة هنا هي التي تتغيَّر أحيانًا بغرابة، حتى يشكو أحدهم يومًا فيقول: "**التعافي ده مقلب كبير.. واضح إن الدنيا دي ماينفعش فيها غير المؤذي اللي بيعرف يسيطر ويتحكم وياخد حقه! وواضح إني فعلاً كنت محبوب ومطلوب عشان كنت مش مضمون.. وكانت ماليا ها اللهفة عشان كنت دايمًا بالنسبة لها أمنية مش قادرة تمسكها وتنولها**".

إن بعضهن بمجرد أن يعود للرجل صوابه، وتهدأ ثورات نزواته، ويصير مضمونًا ويصير وجوده مُسلمًا به.. تتغير!

تتبدل معاملتها من العطاء المفرط إلى التكاسل وربما التجاهل والإهمال! ربما هي قد أرهقها العَدو وراءه قديمًا في نزواته، وأعيتها التنافسية الطويلة في أزمنة تقلباته.. فلمَّا ضمنت أنه قد عاد لرحابها وهدأ واستقر.. تبدأ في التقاط أنفاسها، وتستريح، وربما تخرج أزمنة الراحة عن السيطرة فتستنيم القعود.. وتراه متاحًا، مضمونًا، تأمن فقده، ولا تخشى غيابه أو خسارته أو هجره، ولم تَعُد ترهب أن تحوزه أخرى، فيقل احتراقها القديم لأجل حيازة قلبه، يغيب هوسها المعتاد براحته واحتياجاته وتلبية رغباته، وربما يزداد الأمر قليلاً نحو التقصير، وتلك للأسف طبيعة بشرية (فمَن أَمِنَ العقوبة أساء الأدب)، وهي قد أَمِنَتْ بعد طول الخوف، ولم تعد تخشى مردود تقصيرها، فقد صار الرجل هو من يحترق تكفيرًا عن خطاياه في حقِّها.

وبعضهن يصل بهن الأمر حدَّ التمرد وقلب الكفة؛ فتدور الدائرة على الرجل الذي قرر أن يتحمَّل ويدفع (فاتورة) الإيذاء القديم، ويبتلع

كلفة إساءاته، ويتجرع ربما كأس التضحية تكفيرًا عن فجراته بالأمس.

مفارقة غريبة وإن كانت نادرة يشاهدها هذا المؤذي أحيانًا؛ فحين كان تعدديًّا ومؤذيًا كان شهيًّا وجميلاً في عينيها، لا يركد هواه في قلبها ولا تسأم من محاولة إرضائه، ويوم صار متوحِّدًا وفيًّا مخلصًا لها؛ صار مزهودًا مرغوبًا عنه، لا فيه!

حين كان كاذبًا كانت تصدقه أكثر، وحين أصبح أكثر صدقًا ربما صار متهمًا أكثر من ذي قبل، وتكذبه وتخوِّنه أكثر!

حين كان أنانيًّا كان القليل منه يرضيها، وحين صار معطاءً مؤْثِرًا إياها على ذاته أصبح لا شيء فيه يكفي نهمها للمزيد!

حين كان يوجعها ويرهقها كان أقل ما يفعل من خير تقدِّره، وأبسط ما يمنحها من غزل تحتفي به وتقدسه وتبجله، وحين أصبح يقصر عينه عليها فلا تعدو اشتهاءاته مداها، وأصبح كل شيء يدور حولها؛ أصبحت تغفل عن بذله ولا تلتفت أحيانًا لمنحه ربتة تقدير، وربما قد لا تنتبه لما يُقدِّم لأجلها، وتعتبره أحيانًا حقها الأصيل!

لذا ربما ينتكس بعض من يخوضون طريق التعافي، وينكص بعض من يقرِّرون تجربة التوحد في نسائهم لما يرون من منافع التعددية، وفوائد أن تكون شخصًا مؤذيًا!

وتلك حقيقة تحدث ـ وإن كانت قليلة ـ ولا يمكننا إنكارها.. وبعض انتكاسات الرجال المؤذين والتعدديين قد تتخذ من تلك الحقيقة مبررًا لاستعادة بطولات الذكورة القديمة وأمجاد الدونجوانية، ليستعيد مركزيته في حياتها واهتمامها لأمره!

أحيانًا تكون العلاقة المؤذية عصيَّة على العلاج.. على نحو غريب

ومن مداخل لا يمكن تصورها، فتلك المرأة التي أحبَّت هذا الشاب الشهي الدونجوان البارع في التغزل ومداعبة آذان النساء.. ربما لا تجد في قلبها الحب ذاته له حين يصبح أليفًا بشدة! كأنها أحبَّت هذا الضاري الهمجي المتوحش، فلا يقنعها ثوب الحِملان ولا ترضيها أظفار بربريته بعد تقليمها.

هي في منطقة ما من نفسها كانت تحبُّ اللهفة لا الشخص نفسه.. تهوى التعلق والتتبع وشهوة المطاردة وحرارة الصراع لا الرجل نفسه! وحين استقرَّ الرجل زالت اللهفة وفُقِدت الحرارة وذاب التعلق، فلم يعد فيه ما يغريها!

إن من النساء من تهوى الرجل الخطر.. وتنجذب بشدة للرجل المفعم بالوعورة.

تروي إحداهن أنها قد تطلقت من زوجها بعدما تعافى لأنه صارحها بأنه تزوج عليها يومًا ما، وبعد ثلاث سنوات من طلاقها تزوجت رجلاً متزوجًا وصارت زوجة ثانية!

قد يُعييك حقًّا فَهم تلك النفسيات دون أن نصطدم بالحقيقة.. أن (كل متاح مزهود، وكل ممنوع مرغوب!) كلنا يُوقن بهذا في حق الرجل، ولكننا نحاول أن نُنكر أن مثل هذا الأمر ينطبق ربما على الإنسان ككل؛ فتهوى وتتبع مَن لا يمنحك كله، ومَن لا تسلم بوجوده ومن لا تضمن بقاءه، وتزهد مَن كان مضمونًا متاحًا.. متوحِّدًا فيك، لا يثير فيك خوفًا ولا يشحذ تأهبك للحفاظ عليه!

■ ■ ■

لا تتحول إلى مـؤذٍ جديدٍ باسم التعافـي

ومن أقسى آثار العلاقات المؤذية أيضًا أن يحولك المؤذي إلى نسخة منه.. إلى مؤذٍ جديد!

فكثير من أولئك الناجين من علاقة مؤذية سواء أب أو أم، أو زوج أو زوجة، أو حبيب أو شريكة.. ثم تمنحهم الحياة شريك حياة جديدًا طيبًا ورقيق القلب؛ يتحوَّلون إلى انتقام غريب من طيبته، ويبدأون في ممارسة الممارسات نفسها التي مورست عليهم من قبل مع الشخص الجديد!

نتيجة التطابق مع المؤذي (Identification)، أو الاستدماج (Introjection)، الذي ذكرناه طويلاً ويحدث بسبب طول معاشرة المؤذي، حتى نبدأ في التهام رؤيته للأمور وطريقته في التعامل مع المشاعر والواقع.. نبدأ -بلا وعي- في محاكاته، حتى نصير نسخة جديدة منه.

ثم لا نلبث أن نبدأ بعد رحيل المؤذي في ممارسة هذه الطرائق مع الآخرين.

ربما هو ثأر دفين نحوِّله نحو شخص آخر، ننتقم ممَّا حدث لنا! ولكننا نعاقب بريئًا ونُسقط غضبنا الدفين نحو شخص تعِس الحظ ساقه القدر في طريقنا ونحن حديثو عهدٍ بالخيبة.

إن أسوأ ما يمكن أن يفعله بك المؤذي هو أن يحوِّلك إلى نسخة منه، هو أن يترك داخلك بويضات الإيذاء ويتكاثر فيك وعبرك!

وأول ما ينبغي علينا تجاوزه والتعافي منه في العلاقة المؤذية هي تلك الخصائص التي اكتسبناها منه، وتلك الرؤى التي استوردناها من عشرته، تلك الملامح التي تسرَّبت إلينا في هشاشتنا -بلا وعي- من ملامحه.

أن تفقد ذاتك وتخسر ملامحك هو الخسارة الأساسية في العلاقة المؤذية، أما خسارة المؤذي نفسه فإنها في حقيقتها مكسب.

وأحيانًا قد تحدث مفارقة أخرى غريبة؛ وهي أن (الضحية في علاقة ما يتحول للمؤذي في العلاقة التالية).. يمارس هذا التحويل الانتقامي ضد ضحية جديدة، لا تلبث بدورها أن تتحول -ربما- لمؤذٍ في علاقة جديدة! وربما تستمر هذه الحلقة المفرغة من توارث الإيذاء وتكاثره، حتى يقرِّر أحدهم التعافي الحقيقي وكسر هذه الدائرة المريضة..

نتمنى أن يكون من يكسر دائرة توارث الإيذاء هذه المرة هو أنت!

"أن تضحك كثيرًا وبشدة.. أن تحصل على احترام العقلاء وحب الأطفال..

أن تترك العالم كمكان أفضل للعيش..

أن تعلم أن هناك ولو روحًا واحدة قد تنفست على نحو أفضل فقط لأنك كنت هنا..

هذا هو النجاح"

"رالف والدو إيمرسون"

www.Mktbtk.uk

المحتويات

www.Mktbtk.uk

www.Mktbtk.uk